1. 20 % eiwit, koolhydraten 0,2- 1%, vet 20%, water 70%
2. Actine, myosine, myglobine, callogeen, elastine
3. Vlees is rijk aan vitamine A, B1, B2, B6, B11, B12, D

Mineralen: ijzer, chroom, zink, selenium

1. Roken, drogen, toevoegen van zout of suiker, wecken, koelen of invriezen, pekelen.
2. Roken: Roken maakt een product droger, waardoor micro-organismen niet kunnen groeien.

Drogen: zonder vocht kunnen micro-organismen niet groeien, doormiddel van drogen worden de micro-organisme gedood.

Toevoegen van zout of suiker: Veel toegevoegd zout of suiker onttrekt vocht aan het voedsel. Micro-organismen kunnen dan nauwelijks groeien. Hierdoor zijn producten langer houdbaar.

Wecken: Wecken (of inmaken) is een manier waarbij het voedsel in een (glazen) pot wordt verhit. Hierdoor gaan de meeste micro-organismen dood en wordt de lucht die bovenin de pot zit verdwijnt.

Koelen of invriezen: bij koelen en invriezen. Door koelen krijgen micro-organisme nauwelijks de kans om te groeien, bij bevriezen, worde de micro-organismen gedood.

Pekelen (ook: zouten) is het [conserveren](https://nl.wikipedia.org/wiki/Conserveren_%28voedsel%29) van etenswaren door het [in te leggen](https://nl.wikipedia.org/wiki/Inleggen) in [zout](https://nl.wikipedia.org/wiki/Keukenzout) of [pekel](https://nl.wikipedia.org/wiki/Pekel). Hierdoor worde producten langer houd baar.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Calorieën** | **Water** | **Eiwitten** | **Vet** | **Verzadigd vet** | **vezels** |
| **Kogelbiefstuk** | 127 | 71,7 | 23,8 | 3,5 | 3,7 | 0,0 |
| **Rundergehakt** | 209 | 64,5 | 19,1 | 14,6 | 7,4 | 0,0 |
| **Runder poulet** | 106 | 50,1 | 22,1 | 2,0 | 0,8 | 0,0 |
| **Varkenshaasje** | 119 | 73,1 | 22,8 | 3,1 | 1,2 | 0,0 |
| **Varkensgehakt** | 208 | 65,2 | 18,8 | 14,0 | 5,5 | 0,0 |
| **Shoarmavlees** | 171 | 30,7 | 16,0 | 11,0 | 2,1 | 0,0 |
| **Kipfilet** | 100 | 75,3 | 22,8 | 0,9 | 0,2 | 0,0 |
| **Kippengehakt** | 155 | 41,7 | 20,0 | 8,5 | 3,0 | 0,1 |
| **kippenbout** | 103 | 76,1 | 20,6 | 2,3 | 0,7 | 0,0 |