

# MENN ELSKER DET.

Kvinner trenger det.



Biff er også magert kjøtt og en viktig jernkilde:

| De beste biff-ernene * | Kcal | Fett totalt gram | Sum mettet gram | Sum umettet gram | Jern mg |
|------------------------|------|------------------|-----------------|------------------|---------|
| Storfe indrefilet      | 118  | 3,7              | 1,7             | 1,4 Utgjør 38,0% | 2,5     |
| Storfe ytrefilet       | 110  | 2,3              | 1,0             | 1,0 Utgjør 43,5% | 2,1     |
| Storfe mørbrad         | 110  | 2,3              | 1,0             | 1,0 Utgjør 43,5% | 2,3     |
| Storfe flatbiff        | 105  | 1,7              | 0,6             | 0,8 Utgjør 47,0% | 2,3     |

\* Entrecôte er også et godt biff-emne, men inneholder mer fett og kommer derfor ikke inn under de aller magreste alternativene. Men det er mindre fett i entrecôte enn i kjøttdeig!

**KILDE: Opplysningskontoret for egg og kjøtt.**



**Big Horn  
Steak House**

Det er tilbehøret  
som avgjør om biff  
er sunt eller ikke.  
Hos Big Horn velger  
du tilbehøret selv!