

# *Red Stag Acres, LLC - Holmen, WI*

*redstagacres.com*

## **Comparative Nutrition Table**

***Calories, cholesterol, fat and protein  
content of various types of meat.  
(3 oz. cooked portions)***

<b><i>Meat Type</i></b>	<b><i>Calories</i></b>	<b><i>Cholesterol</i></b>	<b><i>Fat (GM)</i></b>	<b><i>Protein (GM)</i></b>
<b><i>★ Venison</i></b>	<b><i>139</i></b>	<b><i>62</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>22</i></b>
<b><i>Beef Brisket</i></b>	<b><i>223</i></b>	<b><i>77</i></b>	<b><i>13</i></b>	<b><i>24</i></b>
<b><i>Ground Beef</i></b>	<b><i>213</i></b>	<b><i>84</i></b>	<b><i>12</i></b>	<b><i>25</i></b>
<b><i>Pork Shoulder</i></b>	<b><i>207</i></b>	<b><i>82</i></b>	<b><i>13</i></b>	<b><i>22</i></b>
<b><i>Beef Bottom Round</i></b>	<b><i>189</i></b>	<b><i>81</i></b>	<b><i>8</i></b>	<b><i>27</i></b>
<b><i>Lamb Loin</i></b>	<b><i>183</i></b>	<b><i>80</i></b>	<b><i>8</i></b>	<b><i>25</i></b>
<b><i>Veal Cutlet</i></b>	<b><i>155</i></b>	<b><i>112</i></b>	<b><i>4</i></b>	<b><i>28</i></b>
<b><i>Chicken Breast</i></b>	<b><i>140</i></b>	<b><i>72</i></b>	<b><i>3</i></b>	<b><i>26</i></b>
<b><i>Salmon</i></b>	<b><i>140</i></b>	<b><i>60</i></b>	<b><i>5</i></b>	<b><i>22</i></b>

***SOURCE: USDA research; venison analysis by The National Food Laboratory, Inc.***

***★ Includes venison from Red Deer.***