



Biefstuk bevat veel ijzer. Een tekort aan ijzer kan bloedarmoede veroorzaken. Ijzer uit vlees, met name het zogenaamd haemijzer, wordt bovendien gemakkelijker in ons lichaam opgenomen dan ijzer uit plantaardige producten. Met name zwangere vrouwen krijgen gemiddeld minder ijzer binnen dan door de Gezondheidsraad wordt aanbevolen. Zwangere vrouwen wordt wel aanbevolen goed doorbakken biefstuk te eten. De voedingswaarde van biefstuk is als volgt:

# Voedingswaarde van biefstuk

Voedingswaarde per 100 gram (onbereid)

	(Kogel)Biefstuk	Tournedos*
Energie (kJ)	461	489
Eiwit (g)	23,8	23,7
Vet (g):	1,5	2,3
- Verzadigd (g)	0,7	1,0
- Onverzadigd (g)	0,7	1,0
Cholesterol (mg)	55,5	55,5
Koolhydraten (g)	0	0
Vitamine:		
- B1 (mg)	0,04	0,04
- B6 (mg)	0,195	0,195
- B12 (mg)	1,80	1,80
- D (mg)	0,1	0,1
Mineralen:		
- Ijzer (mg)	2,0	2,0
- Zink (mg)	4,43	4,45

## Biefstuk voor de wedstrijd

Sinds jaar en dag was het zondagse praktijk. Voor elke thuiswedstrijd ging de voetbalclub ADO Den Haag, nu eens voetballend in de hoogste divisie dan weer een trapje lager, biefstuk eten in een plaatselijk restaurant. Tot die keer dat het bestuur van de voetbalclub besloot variatie in het menu aan te brengen. Biefstuk werd vervangen door kip. Die dag verloor ADO Den Haag van zijn Rotterdamse rivaal Sparta. Sindsdien staat er weer biefstuk op de kaart. Bij winst én verlies.

\* Geldt ook voor Chateaubriand en Filet Mignon.