

מה זה בעצם ?

אלה הם נתחי הבקר הרזים: כתף, צוואר, צ'אק, פילה מדומה, שייטל וויסברטן. מנה של 100 גר' סינטה מבושלת ללא שומן גלוי לעין מכילה 215 קלוריות, 9.98 גר' שומן 89-1 מיליגרם כולסטרול. יתרונותיו של בשר בקר רזה: מכיל כמות נמוכה של שומן. עשיר בברזל, באבץ ובוויטמינים מקבוצת B החיוניים לתפקוד הגוף בכלל ולבריאות הלב בפרט. בשר בקר טרי הוא גם דל מלח - יתרון חשוב נוסף לבריאות הלב.