

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES



Site web: <https://offrealimentaire.ca/>
Basé sur le fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN).
Date de mise à jour : 26 mars 2022.

Nom de la viande	Pièce	Détails	Poids (g)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Gras monoinsaturés (g)	Gras polyinsaturés (g)	Gras oméga-3 (g)	Gras oméga-6 (g)	Cholestérol (mg)	Vit. A (µg)	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (mg)	Vit. B6 (mg)	Folate (µg)	Pantothénate (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)
AGNEAU																																	
Agneau	Cervelle	.	100	122	10,40	0,00	8,58	2,190	.	1,550	0,880	.	.	1352	0	0,130	0,300	3,900	0,290	3	0,920	11,30	16,0	.	1,10	9	1,75	12	0,044	270	296	112	1,17
Agneau	Cœur	.	100	122	16,47	0,21	5,68	2,250	.	1,600	0,550	.	.	135	0	0,370	0,990	6,140	0,390	2	2,630	10,25	5,0	.	0,37	6	4,60	17	0,046	175	316	89	1,87
Agneau	Foie	.	100	139	20,38	1,78	5,02	1,940	.	1,050	0,750	.	.	371	7391	0,340	3,630	16,110	0,900	230	6,130	90,05	4,0	.	0,77	7	7,37	19	0,184	364	313	70	4,66
Agneau	Langue	.	100	222	15,70	0,00	17,17	6,630	.	8,460	1,060	.	.	156	0	0,150	0,380	4,650	0,180	4	0,970	7,20	6,0	.	0,21	9	2,65	21	0,049	184	257	78	2,32
Agneau	Pancréas	.	100	152	14,84	0,00	9,82	4,440	.	3,540	0,480	.	.	260	0	0,030	0,250	3,700	0,070	13	1,000	6,00	18,0	.	0,44	8	2,30	21	0,040	400	420	75	1,93
Agneau	Poumons	.	100	95	16,70	0,00	2,60	0,890	.	0,670	0,350	.	.	284	12	0,048	0,237	4,124	0,110	12	.	3,93	31,0	.	.	10	6,40	14	0,019	219	238	157	1,80
Agneau	Rate	.	100	101	17,20	0,00	3,10	1,030	.	0,810	0,230	.	.	250	0	0,047	0,348	7,895	0,110	4	.	5,34	23,0	.	.	9	41,89	21	0,051	280	358	84	2,84
Agneau	Rognon	.	100	97	15,74	0,82	2,95	1,000	.	0,630	0,550	.	.	337	95	0,620	2,240	7,510	0,220	28	4,220	52,41	11,0	.	0,37	13	6,38	17	0,118	246	277	156	2,24
Agneau canadien	.	Haché	100	204	17,06	0,00	14,12	6,426	0,713	6,537	0,853	0,071	0,658	65	7	0,073	0,317	5,273	0,238	35	0,650	2,31	0,0	0,1	0,20	13	1,02	21	0,019	157	273	68	3,41
Agneau canadien	Côte	Maigre	100	129	22,30	0,00	4,38	1,877	0,126	2,065	0,416	0,025	0,314	72	4	0,113	0,397	7,413	0,399	21	0,650	1,71	0,0	0,1	0,19	16	1,20	25	0,024	181	317	88	3,80
Agneau canadien	Côte	Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	218	19,34	0,00	14,64	6,759	0,779	6,899	1,388	0,077	1,050	72	6	0,097	0,351	6,403	0,340	19	0,620	1,72	0,0	0,1	0,16	16	1,09	19	0,017	143	277	78	2,87
Agneau canadien	Épaule	Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	140	20,16	0,00	6,22	2,698	0,279	2,941	0,763	0,056	0,552	71	5	0,112	0,408	5,989	0,282	48	0,680	2,83	0,0	0,1	0,19	10	1,11	21	0,020	163	321	76	4,12
Agneau canadien	Épaule	Entier. Maigre.	100	118	20,81	0,00	3,71	1,503	0,121	1,756	0,456	0,037	0,330	72	4	0,117	0,420	6,180	0,291	50	0,710	2,88	0,0	0,1	0,22	9	1,13	24	0,024	184	331	78	4,77
Agneau canadien	Gigot	Entier. Maigre.	100	113	21,80	0,00	2,70	1,090	0,085	1,239	0,394	0,022	0,291	72	3	0,103	0,407	7,747	0,380	17	0,720	2,21	0,0	0,1	0,22	7	1,33	27	0,024	193	358	68	3,84
Agneau canadien	Gigot	Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	147	20,74	0,00	6,61	2,950	0,329	3,033	0,969	0,052	0,714	72	4	0,098	0,389	7,351	0,359	17	0,700	2,17	0,0	0,1	0,18	8	1,28	24	0,021	175	341	66	3,43
Agneau canadien	Jarret	Maigre	100	111	22,44	0,00	2,35	0,878	0,057	1,132	0,371	0,014	0,279	69	3	0,077	0,527	6,260	0,311	71	0,710	3,32	0,0	0,1	0,24	9	1,30	25	0,024	187	330	95	5,95
Agneau canadien	Jarret	Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	153	21,05	0,00	7,28	3,229	0,366	3,336	1,355	0,249	0,872	69	4	0,072	0,495	5,887	0,291	65	0,690	3,19	0,0	0,1	0,25	9	1,24	22	0,021	170	311	89	5,22
Agneau canadien	Longe	Maigre	100	120	22,51	0,00	3,29	1,382	0,087	1,519	0,400	0,024	0,294	72	3	0,130	0,377	7,813	0,446	14	0,660	1,63	0,0	0,1	0,19	22	1,31	27	0,024	190	320	83	3,19
Agneau canadien	Longe	Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	194	20,03	0,00	11,92	5,486	0,632	5,504	1,447	0,078	1,062	72	5	0,100	0,342	6,920	0,391	13	0,640	1,64	0,0	0,1	0,15	21	1,21	22	0,019	159	287	75	2,65
Agneau Nouvelle-Zélande	Côte	Congelé. Maigre et gras. Parures de 3mm (1/8")	100	311	15,87	0,00	27,00	13,700	.	10,350	1,160	0,494	0,632	80	0	0,120	0,260	6,290	0,090	1	0,500	2,22	0,0	0,1	0,16	15	1,43	13	0,017	153	120	42	2,19
Agneau Nouvelle-Zélande	Côte	Maigre	100	160	20,65	0,00	8,61	2,782	0,313	2,036	0,426	0,091	0,208	64	5	0,083	0,191	5,749	0,181	0	0,454	1,25	0,0	0,0	0,28	12	1,43	22	0,009	185	309	67	2,66
Agneau Nouvelle-Zélande	Épaule	Congelé. Maigre et gras. Parures de 3mm (1/8")	100	251	17,19	0,00	19,74	9,900	.	7,570	0,860	0,364	0,464	74	0	0,120	0,310	5,460	0,080	1	0,550	3,14	0,0	0,1	0,20	17	1,36	15	0,019	168	137	42	2,91
Agneau Nouvelle-Zélande	Épaule	Maigre	100	154	19,72	0,00	8,30	3,371	0,296	2,584	0,553	0,081	0,173	56	4	0,099	0,164	3,463	0,140	0	0,279	2,30	0,0	0,2	0,40	12	1,12	20	0,008	175	307	73	3,57
Agneau Nouvelle-Zélande	Filet	Maigre	100	116	20,53	0,00	3,81	1,260	.	1,940	0,550	.	.	69	1	0,075	0,215	7,301	0,247	.	0,867	1,88	0,0	0,0	0,41	4	1,63	26	0,012	222	381	49	2,16
Agneau Nouvelle-Zélande	Filet	Maigre et gras	100	120	20,43	0,01	4,22	2,110	0,171	1,610	0,480	.	.	69	2	0,075	0,214	7,262	0,246	.	0,862	1,87	0,0	0,0	0,41	4	1,62	26	0,012	221	379	49	2,15
Agneau Nouvelle-Zélande	Gigot, côtelette / steak	Maigre	100	126	21,10	0,00	4,64	1,512	0,168	1,370	0,325	0,062	0,119	66	3	0,175	0,173	5,241	0,137	0	0,553	1,64	0,0	0,0	0,14	11	1,64	24	0,008	198	350	64	3,16
Agneau Nouvelle-Zélande	Gigot, côtelette / steak	Maigre et gras	100	206	18,64	0,13	14,52	5,902	0,739	4,152	0,619	0,288	0,323	67	9	0,163	0,153	4,635	0,123	1	0,494	1,46	0,0	0,0	0,26	10	1,49	21	0,007	177	315	59	2,80
Agneau Nouvelle-Zélande	Jarret	Congelé. Maigre et gras. 3mm paré (1/8")	100	223	18,04	0,00	16,15	8,180	.	6,190	0,700	0,290	0,392	71	0	0,130	0,360	6,300	0,110	1	0,510	2,53	0,0	0,1	0,26	10	1,49	15	0,020	170	131	45	3,37
Agneau Nouvelle-Zélande	Jarret	Maigre	100	122	22,05	0,00	3,77	1,278	0,086	1,137	0,294	0,050	0,107	65	3	0,101	0,103	4,465	0,101	1	0,467	2,21	0,0	0,0	0,18	7	1,37	20	0,009	170	309	82	4,28
Agneau Nouvelle-Zélande	Longe	Congelé. Maigre et gras. Parures de 3mm (1/8")	100	273	17,18	0,00	22,10	11,230	.	8,470	0,950	0,403	0,503	82	0	0,130	0,300	6,850	0,120	1	0,500	2,13	0,0	0,1	0,15	17	1,59	15	0,018	170	128	39	1,94
Agneau Nouvelle-Zélande	Longe	Maigre	100	142	19,98	0,00	6,88	2,764	0,249	2,009	0,416	0,071	0,141	66	5	0,119	0,154	5,397	0,160	0	0,525	1,90	0,0	0,0	0,22	18	1,52	23	0,009	189	327	77	2,69
Agneau Nouvelle-Zélande	Longe	Maigre et gras	100	298	15,40	0,22	26,19	11,161	1,350	7,465	0,967	0,484	0,578	69	16	0,111	0,120	4,152	0,125	1	0,418	1,47	0,0	0,1	0,47	14	1,24	18	0,007	149	262	63	2,08
BOEUF																																	
Boeuf	.	Haché. Extra maigre.	100	158	20,88	0,00	7,59	3,132	0,262	3,265	0,266	0,039	0,172	55	4	0,100	0,220	0,100	0,268	4	0,878	2,12	0,0	0,1	0,17	6	1,95	21	0,010	172	292	64	4,58
Boeuf	.	Haché. Maigre.	100	207	19,58	0,00	13,68	5,462	0,462	6,122	0,360	0,055	0,248	60	4	0,108	0,228	5,375	0,238	8	0,708	2,35	0,0	0,1	0,17	10	1,80	19	0,010	161	271	63	4,58
Boeuf	.	Haché. Mi-maigre.	100	226	18,90	0,00	16,10	6,670	0,662	7,120	0,430	0,065	0,285	60	4	0,115	0,200	4,925	0,215	6	0,612	1,75	0,0	0,1	0,17	10	1,88	19	0,010	156	267	59	4,00
Boeuf																																	

Nom de la viande	Pièce	Détails	Poids (g)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Gras monoinsaturés (g)	Gras polyinsaturés (g)	Gras oméga-3 (g)	Gras oméga-6 (g)	Cholestérol (mg)	Vit. A (µg)	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (mg)	Vit. B6 (mg)	Folate (µg)	Pantothénate (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)	
GIBIERS																																		
Antilope	.	.	100	114	22,38	0,00	2,03	0,740	.	0,480	0,440	.	.	95	0	0,320	0,580	0,0	.	.	.	3	3,19	27	0,020	188	353	51	1,28
Baleine	.	.	100	110	26,50	0,00	0,50	0,092	.	0,337	0,025	.	.	80	102	0,014	0,184	5,386	0,046	4	0,595	2,59	0,0	.	.	7	25,90	22	0,046	239	283	78	2,76	
Beefalo	Coupes diverses	.	100	143	23,30	0,00	4,80	2,040	.	2,040	0,150	.	.	44	0	0,040	0,090	4,640	.	15	0,550	2,42	7,0	.	.	18	2,32	.	.	224	436	78	4,86	
Béluga	Foie	.	100	117	18,40	2,00	3,90	6636	11	.	.	.	230	.	.	.
Béluga	Nageoire	.	100	271	19,00	0,00	21,70	11	2,80	.	.	153	.	.	.
Béluga	Yeux	.	100	291	19,60	0,00	23,30	561	187	.	.	.
Bison	.	.	100	109	21,62	0,00	1,84	0,690	.	0,720	0,190	.	.	62	0	.	0,094	1,910	0,0	0,0	.	6	2,60	25	0,007	187	343	54	2,80	
Bison	Haché	.	100	224	18,67	0,00	15,93	6,802	.	6,222	0,749	.	.	70	0	0,130	0,227	4,910	0,353	11	0,640	1,79	0,0	0,0	0,24	11	2,60	19	0,009	181	307	66	4,29	
Bison	Épaule	Maigre	100	109	21,10	0,00	2,10	0,749	.	0,861	0,217	.	.	66	1	0,042	0,096	1,870	0,221	.	.	2,20	0,0	0,0	0,0	0,05	4	3,00	24	0,014	189	322	59	5,00
Bison	Épaule, rôti pointe d'épaule	Maigre	100	119	21,12	0,00	3,15	1,345	.	1,230	0,148	.	.	64	0	0,227	0,347	4,443	0,472	13	0,724	2,46	0,0	0,0	0,16	5	2,88	24	0,013	213	353	62	5,27	
Bison	Faux-filet	Maigre	100	116	22,10	0,00	2,40	0,898	.	0,996	0,192	.	.	62	1	0,046	0,090	1,838	0,252	.	.	2,20	0,0	0,0	0,0	0,04	6	2,88	24	0,013	198	344	48	3,20
Bison	Haut de surlonge	Maigre	100	113	21,40	0,00	2,40	0,885	.	0,986	0,217	.	.	71	1	0,045	0,097	2,017	0,259	.	.	2,30	0,0	0,0	0,0	0,05	5	3,00	24	0,015	203	335	51	3,40
Bison	Intérieur de ronde	Maigre	100	121	23,32	0,00	2,43	1,039	.	0,950	0,114	.	.	65	0	0,217	0,337	6,183	0,562	14	0,799	1,55	0,0	0,0	0,17	5	2,66	27	0,047	237	390	47	2,92	
Buffle des Indes (arni)	.	.	100	99	20,39	0,00	1,37	0,460	.	0,420	0,270	.	.	46	0	0,040	0,200	5,970	0,530	8	0,160	1,66	0,0	.	.	12	1,61	32	.	197	297	53	1,93	
Caribou (renne)	.	.	100	122	22,50	0,00	2,60	0,300	.	0,200	0,700	.	.	83	94	0,320	1,140	10,910	0,470	12	2,550	6,31	0,9	0,0	0,15	5	4,60	27	0,035	214	302	49	4,10	
Caribou (renne)	Cervelle	.	100	137	12,00	0,00	9,80	1,200	.	0,900	0,600	.	.	9	0	0,0	.	.	71	4,70	14	0,040	376	.	151	1,00	
Caribou (renne)	Cœur	.	100	109	19,50	0,00	3,00	1,400	.	0,800	0,400	.	.	140	9	0,190	0,560	8,170	0,880	6	2,320	13,70	2,6	.	0,25	6	8,50	24	0,050	194	393	106	2,10	
Caribou (renne)	Estomac	.	100	96	15,00	3,60	2,10	0,600	.	0,400	0,100	.	.	50	8	0,050	0,290	.	1,030	.	.	.	0,4	.	0,65	240	24,00	39	10,000	325	.	129	3,50	
Caribou (renne)	Foie	.	100	125	20,00	4,50	2,70	1,000	.	0,500	0,400	.	.	.	6267	.	1,580	15,640	1,970	374	.	.	23,8	1,4	12,64	4	33,00	19	0,300	304	306	78	3,70	
Caribou (renne)	Langue	.	100	276	13,50	0,00	23,50	3,600	.	3,300	0,400	.	.	.	11	.	0,130	8,160	0,500	7	2,35	16	0,040	135	213	95	1,65		
Caribou (renne)	Moelle osseuse	.	100	782	6,90	0,00	83,40	14,100	.	15,300	0,900	.	.	47	0,040	0,200	0,435	0,000	0,0	0,0	0,00	4	2,70	2	.	17	.	31	0,10	
Caribou (renne)	Poumons	.	100	109	21,00	0,00	2,40	0,500	.	0,200	0,100	.	.	4	12	23,00	12	0,040	228	.	184	1,50	
Castor	.	.	100	123	19,00	0,00	5,00	117	0	0,060	0,220	1,900	2,0	0,0	.	9	3,80	22	0,120	170	320	100	3,10	
Castor	Foie	.	100	122	19,00	4,80	2,20	705	6	30,00	16	0,350	286	87	75	3,30
Cerf de Sitka (venaison)	.	.	100	116	21,50	0,00	2,66	0,630	.	0,340	0,350	.	.	18	0	0,200	0,360	6,600	0,0	.	.	7	2,90	.	.	.	51	.	.	
Cheval	.	.	100	133	21,39	0,00	4,60	1,440	.	1,610	0,650	.	.	52	0	0,130	0,100	4,600	0,380	.	.	3,00	1,0	.	.	6	3,82	24	0,019	221	360	53	2,90	
Chèvre	.	.	100	109	20,60	0,00	2,31	0,710	.	1,030	0,170	.	.	57	0	0,110	0,490	3,750	.	5	.	1,13	0,0	0,0	.	13	2,83	.	0,038	180	385	82	4,00	
Chevreuril (venaison)	.	.	100	120	22,96	0,00	2,42	0,950	.	0,670	0,470	.	.	85	0	0,220	0,480	6,370	0,370	4	.	6,31	0,0	0,0	0,20	5	3,40	23	0,041	202	318	51	2,09	
Chevreuril (venaison)	.	Haché	100	157	21,78	0,00	7,13	3,361	.	1,344	0,394	.	.	80	0	0,547	0,287	5,700	0,464	4	0,690	1,87	0,0	0,0	0,45	11	2,92	21	0,014	201	330	75	4,20	
Écureuil	.	.	100	120	21,23	0,00	3,21	0,380	.	1,180	0,940	.	.	83	0	0,070	0,210	4,000	0,0	0,0	.	2	4,70	24	.	172	304	103	.	
Grenouille	Cuisses	.	100	73	16,40	0,00	0,30	0,076	.	0,050	0,102	.	.	50	15	0,140	0,250	1,200	0,120	.	0,370	0,40	0,0	0,2	.	18	1,50	20	.	147	285	58	1,00	
Hibou strié	.	.	100	136	22,70	0,00	5,00	105	16	4,80	.	.	218	.	.	.
Lapin domestique	Coupes diverses	.	100	136	20,05	0,00	5,55	1,660	.	1,500	1,080	.	.	57	0	0,100	0,150	7,270	0,500	8	0,800	7,16	0,0	0,0	.	13	1,57	19	0,026	213	330	41	1,57	
Lapin sauvage	.	.	100	64	21,50	0,00	1,05	0,500	.	0,200	0,200	.	.	81	46	0,030	0,060	6,500	0,0	.	.	33	3,35	3	0,010	30	378	40	0,50	
Morse	.	.	100	115	23,50	0,00	1,75	0,500	.	0,800	0,300	.	.	80	139	0,120	0,260	6,670	0,380	15	.	.	.	1,0	0,0	0,00	5	18,00	20	0,015	166	205	42	4,45
Morse	Foie	.	100	125	21,00	3,50	3,00	354	4283	0,080	2,540	13,370	0,930	925	.	.	.	0,0	0,00	.	14,40	.	.	208	.	.	.	
Orignal	.	.	100	124	22,00	0,00	3,00	0,220	.	0,150	0,240	.	.	59	2	0,060	0,270	5,000	4,0	0,0	.	6	3,00	33	0,020	158	317	65	5,00	
Orignal	Foie	.	100	130	22,00	5,40	2,10	0,500	.	0,200	4608	.	6,510	16,120	0,580	268	.	.	.	0,0	0,00	4	22,00	16	0,330	301	234	72	2,10	
Orignal	Poumons	.	100	93	18,00	0,00	2,00	11	18,00	10	0,020	174	237	146	1,20	
Orignal	Rognon	.	100	86	17,00	0,00	1,30	6	5,70	17	0,200	.	.	.	3,00	
Ours	.	.	100	128	22,00	0,00	4,00	98	18	0,160	0,680	3,200	0,0	0,0	.	5	1,90	11	0,010	102	188	60	3,10	
Ours blanc (ours polaire)	.	.	100	116	22,00	0,00	2,50	0,300	.	1,000	0,300	.	.	50	467	0,270	0,350	7,810	0,490	7	.	.	6,0	0,0	0,25	3	4,00	30	0,030	250	.	60	3,80	
Phoque ann																																		

Nom de la viande	Pièce	Détails	Poids (g)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Gras monoinsaturés (g)	Gras polyinsaturés (g)	Gras oméga-3 (g)	Gras oméga-6 (g)	Cholestérol (mg)	Vit. A (µg)	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (mg)	Vit. B6 (mg)	Folate (µg)	Pantothénate (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)	
Porc	Longe, milieu (côtelette centre)	Avec os. Maigre.	100	127	21,99	0,00	3,71	1,098	0,033	1,346	0,415	.	.	69	0	0,510	0,198	6,934	0,742	0	0,732	0,50	0,0	0,4	0,13	18	0,65	26	0,008	220	362	58	1,86	
Porc	Longe, rôti de surlonge	Désossé. Maigre et gras.	100	166	21,34	0,00	8,33	1,598	0,050	1,861	0,651	.	.	64	2	0,426	0,181	5,566	0,718	0	0,722	0,54	0,0	0,5	0,12	7	0,53	24	0,007	216	358	47	1,73	
Porc	Longe, rôti de surlonge	Désossé. Maigre.	100	132	22,39	0,00	4,06	1,248	.	1,595	0,409	.	.	63	0	0,443	0,187	5,745	0,755	0	0,745	0,51	0,0	0,4	0,13	5	0,54	26	0,007	225	374	49	1,80	
Porc	Longe, rôti, bout côte	Désossée. Maigre et gras.	100	206	20,48	0,00	13,12	5,120	0,070	5,920	1,710	.	.	60	0	1,000	0,190	7,300	0,370	6	1,100	0,91	0,3	1,4	0,29	6	0,80	22	0,009	190	328	67	2,30	
Porc	Longe, rôti, bout côte	Désossée. Maigre.	100	126	23,01	0,00	3,03	1,240	0,010	1,500	0,400	.	.	57	2	1,000	0,190	10,000	0,530	7	1,200	0,66	0,3	0,6	0,18	5	0,81	27	0,010	218	399	56	2,30	
Porc	Morceau de gros, flanc	.	100	518	9,34	0,00	53,01	19,330	.	24,700	5,650	.	.	72	3	0,396	0,242	4,647	0,130	1	0,256	0,84	0,3	0,3	0,39	5	0,52	4	0,006	108	185	32	1,02	
Porc	Orailles	Congelées	100	234	22,45	0,60	15,10	5,390	.	6,860	1,610	.	.	82	0	0,080	0,110	0,780	0,020	0	0,068	0,07	0,0	.	.	21	2,40	7	0,012	41	55	191	0,19	
Porc	Pancréas	.	100	199	18,56	0,00	13,24	4,580	.	4,600	2,480	.	.	193	0	0,105	0,460	3,450	0,460	3	4,555	16,40	15,3	.	.	11	2,13	17	0,157	234	197	44	2,62	
Porc	Pieds	.	100	213	23,16	0,00	12,59	3,570	0,000	6,289	1,092	.	.	88	0	0,026	0,106	1,130	0,053	10	0,303	0,52	0,0	.	0,02	70	0,58	6	0,000	75	63	132	0,76	
Porc	Poumons	.	100	85	14,08	0,00	2,72	0,960	.	0,610	0,340	.	.	320	0	0,085	0,430	3,345	0,100	3	0,900	2,75	12,3	.	.	7	18,90	14	0,017	196	303	153	2,03	
Porc	Queue	.	100	379	17,75	0,00	33,50	11,640	.	15,800	3,680	.	.	97	0	0,210	0,110	2,060	0,370	5	0,673	0,88	0,0	.	.	18	0,99	8	0,011	50	349	63	2,31	
Porc	Rate	.	100	100	17,86	0,00	2,59	0,860	.	0,690	0,190	.	.	363	0	0,130	0,300	5,867	0,060	4	1,055	3,26	28,5	.	.	10	22,32	13	0,072	260	396	98	2,54	
Porc	Rognon	.	100	100	16,46	0,00	3,25	1,040	.	1,070	0,260	.	.	319	42	0,340	1,697	8,207	0,440	42	3,130	8,49	13,3	.	0,44	9	4,89	17	0,123	204	229	121	2,75	
VEAU																																		
Veau	.	Haché	100	197	18,58	0,00	13,06	5,108	0,696	6,159	0,732	0,040	0,430	49	0	0,113	0,280	5,520	0,446	3	0,670	2,28	0,0	1,3	0,49	12	1,37	31	0,008	197	198	103	2,51	
Veau	Cervelle	.	100	118	10,32	0,00	8,21	1,910	.	1,640	0,950	.	.	1590	0	0,130	0,260	4,300	0,280	3	2,720	12,20	14,0	.	.	10	2,13	14	0,037	274	315	127	1,11	
Veau	Cœur	.	100	110	17,18	0,08	3,98	1,070	.	0,840	1,050	0,090	0,950	104	0	0,520	1,000	6,400	0,430	2	2,780	13,76	8,0	.	.	5	4,24	18	0,036	211	261	77	1,47	
Veau	Cuisse (ronde)	Maigre et gras	100	117	20,98	0,00	3,08	1,180	.	1,120	0,240	0,020	0,230	78	0	0,080	0,270	9,420	0,460	14	1,070	1,04	0,0	0,0	0,30	5	0,79	26	0,029	220	367	63	2,30	
Veau	Épaule, jarret	Maigre	100	105	20,04	0,00	2,16	0,650	.	0,690	0,220	0,011	0,220	83	0	0,080	0,280	7,910	0,460	16	1,300	1,42	0,0	0,0	0,27	22	1,02	26	0,029	215	339	86	3,34	
Veau	Épaule, jarret	Maigre et gras	100	132	19,34	0,00	5,44	2,260	.	2,080	0,380	0,040	0,340	82	0	0,080	0,270	7,630	0,440	15	1,260	1,37	0,0	0,0	0,27	21	1,00	25	0,028	208	327	83	3,20	
Veau	Épaule, palette	Maigre	100	110	19,60	0,00	2,88	1,113	0,106	1,361	0,171	0,012	0,330	60	0	0,109	0,430	4,610	0,466	3	1,050	2,88	0,0	1,2	0,26	23	1,26	33	0,012	209	203	92	3,38	
Veau	Épaule, palette	Maigre et gras	100	148	18,72	0,03	7,61	2,701	0,301	3,642	0,313	0,032	0,390	62	0	0,101	0,397	4,491	0,437	3	0,971	2,73	0,0	1,5	0,30	23	1,22	32	0,012	202	198	91	3,18	
Veau	Foie	.	100	140	19,93	2,91	4,85	1,560	0,215	0,968	0,829	0,020	0,778	334	11707	0,173	2,440	10,550	0,957	125	6,085	59,85	0,7	.	0,37	5	6,40	20	0,255	379	308	77	12,02	
Veau	Langue	.	100	131	17,18	1,91	5,48	2,350	.	2,510	0,310	.	.	62	0	0,170	0,410	2,220	0,190	5	1,200	6,10	5,0	.	.	7	2,72	17	0,023	159	271	82	2,63	
Veau	Longe	Maigre	100	114	21,85	0,00	2,90	1,121	0,113	1,353	0,193	0,011	0,340	55	0	0,086	0,310	7,250	0,683	3	0,690	0,00	0,0	1,2	0,04	11	0,85	47	0,014	237	260	99	2,15	
Veau	Longe	Maigre et gras	100	177	20,07	0,00	10,07	3,607	0,413	4,808	0,404	0,060	0,550	59	0	0,078	0,280	6,617	0,604	3	0,629	2,46	0,0	1,7	0,05	14	0,84	43	0,013	222	241	98	2,01	
Veau	Pancréas	.	100	182	15,00	0,00	13,10	4,510	.	4,540	2,440	.	.	173	0	0,134	0,425	4,252	0,190	3	.	13,38	16,0	.	.	19	2,10	18	0,151	329	278	67	2,60	
Veau	Poumons	.	100	90	16,30	0,00	2,30	0,790	.	0,590	0,310	.	.	229	0	0,047	0,231	4,025	0,110	11	.	3,83	39,0	.	.	7	5,23	12	0,018	288	274	108	1,16	
Veau	Rate	.	100	98	18,30	0,00	2,20	0,730	.	0,590	0,160	.	.	340	0	0,047	0,348	7,895	0,110	4	.	5,34	41,0	.	.	6	9,32	17	0,072	339	362	97	1,61	
Veau	Rognon	.	100	99	15,76	0,85	3,12	0,960	.	0,680	0,620	0,150	0,480	364	92	0,320	1,900	6,990	0,370	21	3,300	28,20	5,0	.	.	11	3,36	16	0,080	241	272	178	1,97	
Veau	Surlonge	Maigre	100	110	20,20	0,00	2,59	0,780	.	0,830	0,270	0,010	0,260	79	0	0,080	0,310	8,970	0,520	14	1,450	1,34	0,0	0,0	0,25	11	0,80	26	0,029	220	348	80	2,73	
Veau	Surlonge	Maigre et gras	100	152	19,07	0,00	7,81	3,350	.	3,040	0,510	0,060	0,450	78	0	0,080	0,300	8,440	0,300	13	1,360	1,27	0,0	0,0	0,25	11	0,78	24	0,027	209	329	76	2,55	
Veau	Thymus	.	100	101	17,21	0,00	3,07	0,806	0,220	0,775	0,229	0,000	0,210	250	0	0,069	0,188	4,770	0,035	22	1,230	3,33	49,2	.	0,09	3	1,05	23	0,018	533	488	67	1,55	
Veau de grain	Bifteck de palette	Maigre	100	109	21,46	0,00	1,89	0,785	0,121	0,723	0,293	0,001	0,259	60	0	0,110	0,280	3,170	0,400	11	1,450	2,90	0,0	0,0	0,16	7	2,10	23	0,029	176	369	81	5,80	
Veau de grain	Bifteck de palette	Maigre et gras	100	151	20,39	0,00	7,08	3,035	.	2,482	0,527	0,019	0,479	65	0	0,070	0,250	3,130	0,390	12	1,420	2,93	0,0	0,0	0,38	7	2,34	23	0,028	161	362	83	5,79	
Veau de grain	Côtelette	Maigre	100	110	22,70	0,00	1,26	0,632	0,080	0,579	0,127	0,004	0,114	56	0	0,130	0,200	4,500	0,440	.	1,190	1,30	0,0	0,0	0,21	24	1,30	21	0,029	196	368	70	3,20	
Veau de grain	Côtelette	Maigre et gras	100	231	19,15	0,00	16,52	7,344	1,597	6,041	0,695	0,059	0,625	58	0	0,110	0,170	5,000	0,420	.	1,130	1,34	0,0	0,0	0,21	30	1,75	19	0,027	183	336	70	3,19	
Veau de grain	Épaule, jarret	Maigre	100	94	19,20	0,00	1,35	0,415	.	0,451	0,310	0,039	0,249	89	0	0,090	0,240	3,630	0,460	.	1,300	1,42	0,0	0,0	0,27	21	1,88	22	0,029	174	330	99	5,43	
Veau de grain	Épaule, jarret	Maigre et gras	100	104	20,35	0,00	1,94	0,697	.	0,872	0,262	0,039	0,223	86	0	0,090	0,240	7,007	0,440	.	1,260	1,37	0,0	0,0	0,27	21	1,93	22	0,028	172	329	96	5,72	
Veau de grain	Escalopes (ronde d'intérieur)	.	100	105	22,33	0,00	1,03	0,418	0,059	0,558	0,213	0,005	0,193	103	0	0,080	0,230	4,400	0,470	.	1,090	1,80	0,0	0,0	0,29	5	1,30	22	0,029	203	350	42	2,70	
Veau de grain	Longe	Maigre	100	105	21,49	0,00	1,50	0,584	.	0,559	0,239	0,037	0,202	77	0	0,070	0,200	7,930	0,560	.	1,390	1,18	0,0	0,0	0,26	19	1,33	26	0,029	205	374	67	2,61	
Veau de grain	Longe	Maigre et gras	100	125	20,67	0,00	4,04	1,922	.	1,624	0,286	0,033	0,254	80	0	0,080	0,180	6,630	0,530	.	1,300	1,11	0,0	0,0	0,26	23	1,26	24	0,027	195	338	6		

Nom de la viande	Pièce	Détails	Poids (g)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Gras monoinsaturés (g)	Gras polyinsaturés (g)	Gras oméga-3 (g)	Gras oméga-6 (g)	Cholestérol (mg)	Vit. A (µg)	Thiamine (mg)	Riboflavine (mg)	Niacine (mg)	Vit. B6 (mg)	Folate (µg)	Pantothénate (mg)	Vit. B12 (µg)	Vit. C (mg)	Vit. D (µg)	Vit. E (mg)	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Manganèse (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Sodium (mg)	Zinc (mg)
Dinde jeune	.	Viande brune seulement	100	135	19,12	0,00	5,94	1,858	0,035	2,265	1,220	0,087	1,104	85	0	0,076	0,219	5,292	0,258	11	1,156	1,68	0,0	0,2	0,43	6	0,64	14	0,011	189	293	62	1,94
Dinde jeune	.	Viande et peau	100	148	20,96	0,00	6,54	2,031	0,059	2,629	1,491	0,102	1,356	75	1	0,060	0,158	7,850	0,396	8	0,804	1,11	0,0	0,2	0,30	5	0,42	15	0,009	196	302	51	1,21
Dinde jeune	.	Viande seulement	100	120	21,67	0,00	3,20	1,067	0,018	1,236	0,704	0,049	0,638	70	0	0,068	0,172	8,389	0,436	9	0,909	1,13	0,0	0,1	0,35	5	0,43	16	0,009	205	318	52	1,30
Dinde jeune	Aile	Viande	100	104	21,71	0,00	2,50	0,771	0,012	0,940	0,558	0,045	0,489	67	0	0,027	0,120	6,540	0,454	7	0,651	0,96	0,0	0,1	0,10	8	0,32	15	0,007	162	215	60	1,76
Dinde jeune	Aile	Viande et peau	100	167	20,18	0,00	9,99	2,954	0,103	4,065	2,318	0,163	2,099	78	2	0,047	0,116	5,799	0,365	7	0,547	0,96	0,0	0,1	0,10	7	0,30	16	0,007	152	205	55	1,45
Dinde jeune	Cuisse	Viande	100	134	19,27	0,00	5,73	1,756	0,034	2,137	1,129	0,082	1,020	86	0	0,050	0,210	5,354	0,256	11	1,169	1,70	0,0	0,2	0,42	5	0,67	14	0,011	196	304	62	1,91
Dinde jeune	Cuisse	Viande et peau	100	164	18,75	0,00	9,38	2,804	0,080	3,663	2,001	0,140	1,817	90	1	0,072	0,209	5,102	0,233	1,61	1,089	1,61	0,0	0,2	0,42	5	0,62	13	0,010	186	288	59	1,73
Dinde jeune	Haut de cuisse	Viande	100	141	19,12	0,00	6,54	2,007	0,042	2,472	1,289	0,087	1,172	86	0	0,080	0,210	5,621	0,266	10	1,100	1,58	0,0	0,2	0,43	4	0,64	14	0,011	198	308	59	1,74
Dinde jeune	Pilon	Viande	100	123	19,51	0,00	4,45	1,358	0,022	1,607	0,874	0,074	0,779	86	0	0,080	0,210	4,930	0,240	10	1,100	1,91	0,0	0,2	0,43	6	0,71	14	0,011	192	298	65	2,18
Dinde jeune	Pilon	Viande et peau	100	149	19,06	0,00	7,51	2,248	0,060	2,898	1,607	0,122	1,449	89	1	0,080	0,210	4,768	0,222	10	1,100	1,81	0,0	0,2	0,43	6	0,66	13	0,010	185	286	62	2,01
Dinde jeune	Poitrine	Viande	100	123	23,47	0,00	1,39	0,560	0,007	0,562	0,365	0,023	0,334	60	5	0,052	0,165	10,900	0,558	8	1,050	0,77	0,0	0,1	0,08	5	0,31	18	0,008	224	354	43	0,77
Dinde jeune	Poitrine	Viande et peau	100	130	22,92	0,00	3,60	1,196	0,033	1,477	0,879	0,058	0,803	63	2	0,053	0,123	10,405	0,526	7	7,000	0,78	0,0	0,1	0,08	5	0,30	18	0,008	217	342	43	0,75
Dindon jeune	.	Viande blanche et peau	100	133	22,40	0,00	4,20	1,259	0,038	1,629	0,967	0,072	0,875	62	2	0,061	0,108	9,444	0,540	7	0,612	0,66	0,0	0,2	0,08	5	0,26	18	0,008	211	313	53	0,93
Dindon jeune	.	Viande blanche seulement	100	110	23,09	0,00	1,33	0,421	0,004	0,429	0,293	0,027	0,260	56	0	0,070	0,114	10,016	0,584	8	0,684	0,45	0,0	0,2	0,08	5	0,26	19	0,008	219	326	55	0,90
Dindon jeune	.	Viande brune et peau	100	150	18,83	0,00	7,67	2,277	0,061	2,850	1,670	0,117	1,515	91	2	0,080	0,205	4,968	0,219	10	1,039	1,65	0,0	0,4	0,43	5	0,63	13	0,011	181	276	68	1,90
Dindon jeune	.	Viande brune seulement	100	131	19,75	0,00	5,23	1,568	0,029	1,795	1,085	0,077	0,979	91	0	0,089	0,224	5,277	0,241	11	1,153	1,76	0,0	0,4	0,43	5	0,69	14	0,012	192	293	74	2,11
Dindon jeune	.	Viande et peau	100	139	20,98	0,00	5,55	1,655	0,047	2,103	1,240	0,089	1,124	73	2	0,070	0,152	7,686	0,414	8	0,805	1,05	0,0	0,3	0,30	5	0,41	16	0,009	199	298	59	1,31
Dindon jeune	.	Viande seulement	100	117	21,54	0,00	2,79	0,850	0,013	0,942	0,589	0,046	0,529	69	0	0,079	0,165	8,096	0,446	9	0,902	1,06	0,0	0,3	0,35	5	0,42	17	0,010	207	310	61	1,39
Dindon jeune	Aile	Viande et peau	100	158	20,18	0,00	8,16	2,212	0,059	2,753	1,622	0,117	1,465	91	4	0,055	0,104	5,539	0,304	7	0,561	0,97	0,0	0,2	0,10	7	0,30	14	0,007	154	214	68	1,50
Dindon jeune	Aile	Viande seulement	100	108	21,34	0,00	2,11	0,549	0,009	0,604	0,403	0,034	0,356	63	0	0,070	0,114	6,040	0,358	8	0,684	0,97	0,0	0,2	0,10	8	0,30	16	0,008	162	223	75	1,74
Dindon jeune	Cuisse	Viande et peau	100	147	18,94	0,00	7,36	2,168	0,057	2,712	1,582	0,112	0,112	93	1	0,084	0,213	5,024	0,217	10	1,088	1,67	0,0	0,4	0,42	4	0,65	13	0,011	185	284	68	1,84
Dindon jeune	Cuisse	Viande seulement	100	127	19,27	0,00	4,99	1,476	0,027	1,703	1,016	0,074	0,917	90	0	0,089	0,224	5,171	0,230	11	1,153	1,73	0,0	0,4	0,42	4	0,68	14	14,000	191	294	71	1,96
Dindon jeune	Haut de cuisse	Viande et peau	100	151	19,02	0,00	7,70	2,212	0,059	2,753	1,622	0,117	1,465	91	2	0,080	0,205	5,379	0,235	10	1,039	1,65	0,0	0,4	0,43	4	0,66	13	0,011	185	282	65	1,78
Dindon jeune	Haut de cuisse	Viande seulement	100	131	19,36	0,00	5,39	1,533	0,030	1,761	1,067	0,081	0,958	88	0	0,089	0,224	5,553	0,249	11	1,153	1,71	0,0	0,4	0,43	4	0,70	14	0,012	190	291	68	1,89
Dindon jeune	Pilon	Viande et peau	100	142	18,80	0,00	6,83	2,099	0,030	2,650	1,521	0,103	1,386	95	2	0,080	0,205	4,445	0,188	10	1,039	1,70	0,0	0,4	0,43	5	0,63	13	0,011	187	288	74	1,95
Dindon jeune	Pilon	Viande seulement	100	121	19,13	0,00	4,35	1,382	0,022	1,607	0,934	0,063	0,850	94	0	0,089	0,224	4,546	0,199	11	1,153	1,77	0,0	0,4	0,43	5	0,66	13	0,012	193	298	77	77,00
Dindon jeune	Poitrine	Viande et peau	100	128	22,89	0,00	3,34	1,024	0,028	1,293	0,777	0,059	0,702	59	2	0,063	0,109	10,302	0,592	7	0,623	0,59	0,0	0,2	0,08	5	0,26	19	0,008	223	335	50	0,80
Dindon jeune	Poitrine	Viande seulement	100	111	23,42	0,00	1,18	0,397	0,003	0,396	0,272	0,025	0,241	55	0	0,070	0,114	10,773	0,627	8	0,684	0,57	0,0	0,2	0,08	5	0,26	20	0,008	230	346	51	0,83
Émeu	.	Haché	100	134	22,77	0,00	4,03	1,022	.	1,607	0,557	0,029	0,520	69	0	0,270	0,457	7,485	0,642	13	2,740	6,75	0,0	.	0,24	7	4,02	24	0,027	222	320	56	3,48
Émeu	.	Croupe	100	112	22,83	0,00	1,64	0,448	.	0,516	0,329	0,048	0,280	85	4	0,360	0,458	7,504	0,643	13	2,747	2,24	0,0	.	0,23	4	4,96	40	0,029	236	330	90	3,59
Émeu	.	Extérieur de pilon	100	103	23,08	0,00	0,48	0,122	.	0,202	0,070	0,012	0,060	78	0	0,258	0,442	7,245	0,676	7	2,500	6,92	0,0	.	0,17	3	4,50	29	0,025	225	320	100	4,50
Émeu	.	Filet de l'éventail	100	103	22,50	0,00	0,80	0,201	.	0,319	0,109	0,013	0,100	71	0	0,267	0,451	7,397	0,634	13	2,708	6,67	0,0	.	0,22	3	4,50	42	0,029	236	300	120	3,50
Émeu	.	Filet plat	100	102	22,25	0,00	0,74	0,187	.	0,295	0,102	0,013	0,090	71	0	0,245	0,414	6,786	0,582	12	2,484	6,12	0,0	.	0,22	3	5,00	31	0,028	229	240	150	3,00
Émeu	.	Intérieur de pilon	100	108	22,22	0,00	1,49	0,386	.	0,532	0,256	0,035	0,220	67	5	0,420	0,446	7,304	0,626	12	2,674	2,26	0,0	.	0,22	4	5,23	26	0,028	229	318	102	4,33
Émeu	.	Sot-l'y-laisse	100	141	22,81	0,00	4,86	1,231	.	1,937	0,671	0,042	0,630	81	0	0,271	0,458	7,499	0,643	13	2,745	6,76	0,0	.	0,24	4	5,50	30	0,027	217	250	150	6,00
Faisant	.	Viande et peau	100	181	22,70	0,00	9,29	2,700	.	4,320	1,180	0,100	0,810	71	53	0,072	0,143	6,426	0,660	6	0,928	0,77	5,3	.	.	12	1,15	20	0,017	214	243	40	0,96
Faisant	.	Viande seulement	100	133	23,57	0,00	3,64	1,240	.	1,170	0,620	0,080	0,540	66	50	0,077	0,153	6,759	0,740	6	0,960	0,84	6,0	.	.	13	1,15	20	0,016	230	262	37	0,97
Faisant	Cuisse	.	100	134	22,20	0,00	4,30	1,460	.	1,380	0,730	0,090	0,640	80	59	0,070	0,210	3,700	0,740	10	0,960	0,84	6,0	.	.	29	1,78	20	0,020	280	296	45	1,53
Faisant	Poitrine	.	100	133	24,37	0,00	3,25	1,100	.	1,040	0,550	0,070	0,480	58	44	0,081	0,119	8,554	0,740	4	0,960	0,84	6,0	.	.	3	0,79	21	0,015	200	242	33	0,63
Oie domestiquée	.	Viande et peau	100	371	15,86	0,00	33,62	9,780	.	17,770	3,760	0,210	3,340	80	17	0,085	0,245	3,608	0,390	4	1,294	0,34	4,2	.	.	12	2,50	18	0,020	234	308	73	1,72
Oie domestiquée	.	Viande seulement	100	161	22,75	0,00	7,13	2,790	.	1,850	0,900	0,100	0,800	84	12	0,129	0,377																