

Valeur nutritive (Viande fraîche)

(Part comestible de 100g)

Animal	Morceau	Energie		Eau	Protéines	Gras total	Fer	SFA*	MUFA*	PUFA*	n-6:n-3**
		kcal	kJ	g/100g	g/100g	g/100g	mg/100g	%	%	%	(:1)
Boeuf	Côte couverte	166	694	68.6	21.1	9.0	1.5	50.2	40.9	8.9	4.3
	Entrecôte	133	560	71.0	23.2	4.5	1.3	45.7	44.8	9.5	3.7
	Pièce ronde (escalope braisée, rôti)	106	450	73.8	22.4	1.8	1.0	41.4	42.8	15.8	4.4
	Bouillli maigre	132	555	71.2	20.7	5.5	1.7	46.5	41.2	12.3	3.5
	Bouillli persillé	227	945	61.7	19.5	16.6	1.2	44.7	48.4	6.9	3.7
	Viande hachée	153	643	69.7	21.6	7.5	2.0	45.2	47.8	7.0	2.8
	Emincé	102	431	74.0	22.2	1.5	1.4	40.8	40.3	19.0	3.7
	Ragoût	97	410	74.2	21.2	1.3	1.2	40.5	40.0	19.6	3.7
Veau	Côtelette	161	674	69.8	20.7	8.7	0.6	44.9	44.9	10.2	4.2
	Aloyau	113	478	73.4	22.8	2.4	0.5	39.5	42.9	17.6	4.6
	Pièce ronde (escalope braisée)	104	439	74.6	21.9	1.8	0.5	37.3	41.5	21.2	5.6
	Poitrine roulée	203	847	63.9	18.3	14.5	0.6	43.8	47.9	8.3	4.6
	Emincé/ragoût	101	429	74.7	21.1	1.9	0.7	38.7	41.8	19.6	4.0
Porc	Cou (steak)	202	843	65.4	18.9	14.1	0.9	40.6	48.5	10.9	9.2
	Aloyau	138	579	69.5	22.9	5.1	0.4	39.8	47.4	12.8	9.6
	Côtelette	179	750	66.3	21.4	10.4	0.4	40.3	48.5	11.2	9.3
	Pointe de grumeau	239	994	61.4	17.9	18.6	0.7	40.3	49.6	10.1	9.7
	Pièce ronde (escalope braisée)	126	530	73.6	20.6	4.9	0.7	35.9	50.7	13.4	9.5
	Viande hachée/ragoût	143	598	71.3	20.8	6.6	1.0	36.7	50.8	12.6	8.3
	Emince	134	562	72.7	21.3	5.4	0.7	36.4	50.2	13.4	9.7
Agneau	Côtelette (sans os)	167	696	66.6	20.2	9.5	1.7	49.8	39.8	10.4	2.3
	Gigot	155	647	69.1	20.2	8.2	1.6	48.6	41.5	9.9	4.3
	Aloyau	119	502	72.9	21.9	3.5	2.0	44.8	44.3	10.9	3.2
	Viande hachée/ragoût	154	643	69.9	19.6	8.4	1.3	47.4	41.5	11.1	3.0

Animal	Morceau	Energie	Energie	Eau	Protéines	Gras total	Fer	SFA*	MUFA*	PUFA*	n-6:n-3**
		kcal	kJ	g/100g	g/100g	g/100g	mg/100g	%	%	%	(:1)
Volaille	Blanc de poulet avec peau	151	635	69.9	23.3	6.5	0.3	32.1	48.5	19.4	10.0
	Blanc de poulet sans peau	107	456	72.7	24.6	1.0	0.3	31.2	41.0	27.8	13.4
	Cuisse de poulet avec peau	164	683	65.6	17.9	10.2	0.5	31.9	50.1	18.0	9.8
	Cuisse de poulet sans peau	134	563	72.9	19.7	6.2	0.5	30.1	46.4	23.5	11.1
	Escalope de dinde	113	477	70.7	25.6	1.1	0.4	32.4	32.0	35.5	18.5
Cheval/Poulain	Entrecôte	113	478	71.3	22.9	2.4	2.8	38.1	35.9	26.0	3.5
	Filet	117	492	71.8	22.7	2.9	2.9	35.9	34.0	30.1	2.7

*) Proportions des acides gras. SFA = acides gras saturés, MUFA = mono-insaturés, PUFA = poly-insaturés.

***) Proportion des acides gras Oméga.

Source: EPF Zurich, Institut des sciences des animaux de rente, 2006