

Valeur nutritive (Produits carnés)

(Part comestible de 100 g)

	Energie: calories (kcal) / joule (kj)	Eau (g)	Protéines (g)	Gras total (g)	Fer (mg)	Hydrates de carbone (g)
Produits carnés						
Produits de salaison crus						
Lard paysan fumé	395 / 1654	39.0	22.1	34.3	nd	0.6
Coppa	317 / 1327	43.9	28.8	22.5	1.4	0.3
Mostbröckli	152 / 634	58.4	32.6	1.9	3.3	0.5
Jambon cru	229 / 957	51.9	31.0	11.5	2.8	0.3
Viande séchée (viande des Grisons, du Valais, du Tessin)	192 / 803	52.2	39.3	3.5	4.0	0.4
Produits de salaison cuits						
Jambon roulé	182 / 759	64.8	20.3	10.6	0.7	1.2
Produits carnés (jambon bon mar- ché tel que cotto, jambon pour toasts)	93 / 391	77.0	15.7	3.1	0.7	0.6
Jambon de derrière	105 / 438	73.6	20.2	2.3	0.6	0.7
Jambon d'épaule	107 / 448	74.5	18.6	3.3	0.8	0.4
Lard à cuire fumé	319 / 1336	50.5	17.8	27.6	0.4	0.6

	Energie: calories (kcal) / joule (kj)	Eau (g)	Protéines (g)	Gras total (g)	Fer (mg)	Hydrates de carbone (g)
Charcuteries						
Charcuteries crues						
Gendarme	477 / 1998	26.6	24.6	42.7	1.9	nd
Salami type nostrano	364 / 1525	40.2	24.1	30.1	1.3	nd
Salsiz	411 / 1719	34.4	25.2	34.9	2.2	nd
Saucisson vaudois	353 / 1476	47.9	16.5	32.3	0.7	0.2
Charcuteries cuites *						
Boudin	144 / 604	72.8	11.9	9.9	29.4	2.2
Saucisse au foie	262 / 1097	57.3	17.2	20.8	3.3	1.6
Terrine, pâté de campagne	292 / 1220	57.1	13.1	26.0	4.2	0.9
Charcuteries échaudées						
Cervelat	247 / 1032	61.8	13.4	21.5	0.8	0.5
Fromage d'Italie ("Fleischkäse")	253 / 1060	60.1	12.5	22.3	0.5	1.4
Saucisse de Lyon à la volaille	204 / 852	65.3	13.5	16.4	0.5	0.9
Saucisse à rôtir de veau	225 / 943	63.4	12.5	19.2	0.5	1.2
Lyoner	241 / 1010	62.9	11.5	21.8	0.5	0.5
Saucisse à rôtir de porc	234 / 978	61.8	16.2	18.8	1.0	0.5
Petites saucisses de porc	266 / 1113	57.8	16.2	22.4	1.0	0.5
Saucisse de Vienne	239 / 1000	61.8	13.9	20.4	0.8	0.6

nd = sous la limite de détection

Sources:

Station de recherches Agroscope Liebefeld-Posieux (ALP), 2008-2011

* EPF Zurich, Institut des sciences des animaux de rente, 2006