



PRODUITS DE VIANDE ET PRODUITS DE SUBSTITUTION

Teneurs par 100 g

VIANDES FRAICHES

	ENERGIE	ENERGIE	PROTEINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURES	AC. GRAS MONO-INSATURES	AC. GRAS POLY-INSATURES	AC. GRAS OMEGA-3	AC. GRAS OMEGA-6	AC. LINOLEIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTEROL	GLUCIDES DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNESIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SELENIUM	VIT. A - ACTIVITE	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
	kcal	kJ	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg	
Autruche, filet, crue	103	429	21.4	1.4	0.5	0.5	0.5	0.1	0.4	0.3	0.0	66	1.0	0.5	0.5	0.0	73	52	337	4	220	25	2.3	0.2	4.2	36	0	0.27	0.19	2.20	0	-
Autruche, steak, crue	103	432	22.5	1.0	0.3	0.3	0.3	0.1	0.3	0.2	0.0	61	1.0	0.5	0.5	0.0	74	62	351	3	220	27	2.1	0.2	2.6	36	0	0.25	0.19	1.10	0	-
Canard, cuisse sans peau, domestique, cru	107	449	20.1	3.0	0.9	1.1	0.8	0.1	0.7	0.5	0.0	78	0.0	0.0	0.0	0.0	75	97	346	19	177	22	1.3	0.1	2.9	35	-	-	-	6.50	-	-
Canard, poitrine sans peau, domestique, cru	108	457	22.6	2.0	0.8	0.7	0.8	0.1	0.7	0.5	0.0	117	0.0	0.0	0.0	0.0	73	94	494	25	297	35	4.4	0.7	1.5	56	16	0.41	0.31	6.80	6	-
Cervelle de porc, crue	123	516	10.6	9.0	1.6	1.3	1.0	0.5	0.4	0.0	0.0	2511	0.0	0.0	0.0	0.0	78	153	312	10	330	11	3.6	0.3	1.6	16	0	0.16	0.28	13.00	18	0.0
Chevreuil, cru	122	510	22.4	3.6	2.1	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	60	0.0	0.0	0.0	0.0	72	84	342	20	220	25	3.0	0.2	2.4	9	0	0.22	0.25	3.00	0	0.4
Dindonneau, cru	123	515	21.8	4.0	1.2	1.4	1.0	0.2	0.8	0.7	-	60	0.0	0.0	0.0	0.0	72	66	348	6	218	26	2.0	0.1	1.9	10	17	0.08	0.17	2.44	3	0.5
Dindonneau, cuisse sans peau, cru	99	415	20.5	1.9	0.5	0.8	0.8	0.1	0.7	0.6	0.0	82	0.0	0.0	0.0	0.0	75	86	289	7	200	17	2.0	0.2	2.4	15	0	0.09	0.18	2.20	0	0.4
Dindonneau, poitrine sans peau, cru	102	423	23.5	0.9	0.3	0.2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	76	46	333	4	230	20	3.1	0.1	1.8	10	0	0.05	0.08	1.30	0	0.3
Faisan sans peau, cru	130	544	23.6	3.6	1.2	1.2	0.6	0.1	0.5	0.5	-	66	0.0	0.0	0.0	0.0	72	37	262	13	230	20	1.2	0.1	1.0	16	50	0.08	0.15	0.84	6	-
Foie de boeuf, cru	128	537	20.7	4.2	1.1	0.3	1.1	0.4	0.7	0.5	0.1	294	2.0	0.0	2.0	0.0	71	81	320	6	360	19	7.0	2.5	4.0	14	9472	0.23	3.10	8.10	23	0.2
Foie de porc, cru	126	527	20.1	4.7	2.3	0.9	1.9	0.3	1.6	0.8	0.0	316	0.9	0.0	0.9	0.0	73	77	329	9	402	22	22.9	1.6	6.1	60	11250	0.31	2.95	13.45	23	<1.0
Foie de veau, cru	108	451	17.7	3.2	0.9	0.4	1.0	0.2	0.8	0.5	0.1	326	2.0	0.0	2.0	0.0	76	55	326	14	245	18	1.2	28.7	6.5	38	15000	0.23	3.10	19.50	23	<1.0
Joue de porc, crue	121	511	21.2	4.1	1.5	2.0	0.6	0.0	0.6	1.8	0.0	-	<0.2	0.1	<0.1	-	75	65	362	6	180	20	1.5	0.1	2.7	14	<30	0.37	0.36	1.00	15	-
Langue de boeuf, belge Blanc-Bleu, crue	147	614	16.0	9.2	3.6	3.8	0.8	0.2	0.6	0.6	0.4	73	0.0	0.0	0.0	0.0	73	231	318	9	211	21	2.5	0.1	4.8	24	-	-	-	-	-	-
Langue de porc, crue	201	840	15.6	15.4	4.4	6.4	1.8	0.2	1.5	1.4	0.0	81	0.0	0.0	0.0	0.0	67	93	234	9	187	18	3.3	0.1	1.8	10	0	0.49	0.50	2.20	4	-
Lapin, cuisse sans peau, domestique, cru	120	503	21.2	3.9	1.4	1.0	1.3	0.2	1.1	1.0	0.0	72	0.0	0.0	0.0	0.0	73	58	458	22	220	28	0.4	0.0	1.1	30	-	-	-	2.30	-	-
Lapin, domestique, cru	186	780	18.6	12.4	4.6	3.2	4.2	0.9	3.3	3.2	0.0	64	0.0	0.0	0.0	0.0	67	63	376	19	247	23	4.3	1.6	2.2	43	0	0.12	0.05	2.30	0	-
Lapin, filet sans peau, domestique, cru	186	780	18.6	12.4	4.6	3.2	4.2	0.9	3.3	3.2	0.1	56	0.0	0.0	0.0	0.0	67	69	294	16	274	18	8.1	3.2	3.3	56	-	-	-	-	-	-
Lapin, sauvage, cru	133	556	22.0	5.0	2.0	2.0	1.0	0.0	1.0	1.0	-	65	0.0	0.0	0.0	0.0	71	40	300	10	200	29	2.0	0.2	1.4	17	0	0.05	0.06	10.00	0	0.0
Lard, cru	522	2184	10.6	53.3	21.4	21.6	6.9	0.9	5.9	5.4	0.4	50	0.0	0.0	0.0	0.0	34	62	200	10	50	4	0.6	0.1	0.6	1	0	0.10	0.10	0.74	0	0.6
Lard, maigre, salé, cru	387	1620	15.3	36.2	10.2	15.1	6.4	1.1	5.3	5.0	-	50	0.0	0.0	0.0	0.0	47	1260	201	8	110	13	0.6	0.1	1.7	9	0	0.38	0.19	0.74	0	0.6
Lièvre, cru	114	478	21.8	3.0	1.3	0.7	1.0	-	-	0.6	-	65	0.0	0.0	0.0	0.0	74	50	400	9	220	29	2.4	0.2	1.7	10	0	0.09	0.06	2.90	0	0.0
Perdrix avec peau, crue	248	1038	35.0	12.0	3.1	5.5	2.8	0.0	1.7	1.7	-	109	0.0	0.0	0.0	0.0	53	100	400	45	300	-	8.0	-	-	-	0	0.07	0.12	-	0	-
Pigeon avec peau, cru	288	1205	18.5	23.8	8.4	9.7	3.1	-	-	2.7	-	95	0.0	0.0	0.0	0.0	56	54	199	12	248	22	3.5	0.4	2.2	13	73	0.21	0.22	0.40	5	-