



PRODUITS DE VIANDE

Teneurs par 100 g	kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
VIANDES FRAÎCHES																																	
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	431	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	448	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	452	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	515	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	514	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	101	420	22.8	1.0	0.3	0.2	0.4	0.0	0.3	0.3	0.0	46	0.0	0.0	0.0	0.0	74	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	133	556	23.6	3.6	1.2	1.2	0.6	0.1	0.5	0.5	-	66	0.0	-	-	0.0	73	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	536	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	70	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	526	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	450	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	
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	72	231	318	9	211	21	2.5	0.1	4.8	24	-	-	-	-	-	-	
Langue de porc, crue	201	839	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	66	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	502	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	72	58	458	22	220	28	0.4	0.0	1.1	30	-	-	-	2.30	-	-	
Lapin, domestique, cru	169	708	19.2	10.3	3.9	2.8	3.3	0.7	2.6	2.6	0.0	64	0.0	0.0	0.0	0.0	69	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	779	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	66	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	2182	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, cru	366	1533	15.4	33.7	12.0	15.1	6.4	1.1	5.3	5.0	-	50	0.3	0.3	0.0	0.1	48	987	380	6	190	17	0.6	0.1	1.8	13	0	0.53	0.11	0.70	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	1037	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	55	100	400	45	300	-	8.0	-	-	-	0	0.07	0.12	-	0	-	
Pigeon avec peau, cru	288	1204	18.5	23.8	8.4	9.7	3.1	-	-	2.7	-	95	0.0	0.0	0.0	0.0	57	54	199	12	248	22	3.5	0.4	2.2	13	73	0.21	0.22	0.40	5	-	
Poule à bouillir avec peau, crue	247	1032	19.0	19.0	5.5	5.6	4.3	0.5	3.8	3.3	0.3	94	0.0	0.0	0.0	0.0	62	100	300	10	200	22	0.8	0.4	1.6	18	16	0.10	0.15	0.20	0	1.3	