

Profils protéiques et lipidiques des viandes :

Les valeurs sont données pour une moyenne des morceaux cuits contenue dans l'animal.

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	AGPI (g)	Cholestérol (mg)
Viandes Rouges							
Cheval	138	28	2,8	2,4	0,12	0,07	83,6
Veau	169	29	5,5	1,9	2,2	0,8	88
Bœuf	189	32	6,5	2,7	2,6	0,3	102,2
Porc	205	29	9,8	3,5	4	1	78
Agneau	208	28	10,6	3,6	3,5	0,9	93
Mouton (cru)	234	15	16	8	5,2	0,8	78
Viandes Blanches							
Dinde	128	24,5	3	1	1,2	1	80
Pintade (cru)	143	22,8	5,7	1,5	1,5	1	68,5
Lapin	167	20,5	9,2	3,5	2,6	2	76
Poulet avec peau	200	26	10	3,5	5,7	1,9	116
Magret	222	26,7	13	2,5	2	X	106
Oie avec peau	298	25	22	6,8	10	2	91
Canard avec peau	331	19	28,5	9,2	13	3,6	84
Viandes Noires							
Sanglier	153	28,3	4,3	1,3	1,7	0,6	77
Chevreuril / Cerf	150	30,2	3,2	1,2	0,8	0,6	112
Faisan	239	32,4	12	4	5,6	1,1	89

Morceaux de viande selon teneurs en matières grasses :

	1ere catégorie : moins de 8g de matière grasse	2ème catégorie : de 8 à 10% de matière grasse	3ème catégorie : plus de 10% de matière grasse
Viandes Rouges			
Bœuf	Entrecôte et noix d'entrecôte, Filet, faux filet, onglet, hampe, rumsteck, tranche, aiguillette, araignée, bavette	Gîte, noix, macreuse, paleron, collier, basse côte	Gîte, plat de côte, poitrine, flanchet, jarret, queue
Veau	Côte première et seconde, longe, filet, quasi, noix	Côte découverte, épaule	Poitrine, tendron, flanchet, jarret, collier, pied
Mouton	Côte première et seconde, côte filet, filet, selle, gigot	Carré, Côte découverte, épaule	Collier, haut de côte, poitrine
Agneau	Côtelettes, filet, selle, gigot	Épaule	Poitrine, Collier, Haut de côte
Porc	Filet, filet mignon, côtelettes	Épaule	Poitrine, Haut de côte
Cheval			
Viandes Blanches			
Lapin	Filet, cuisses		
Poulet	Filet	Cuisses	Ailes
Dinde	Filet Cuisses sans la peau	Cuisses avec la peau	Ailes
Canard		Confit	Magret, Rôti sans peau 11g Rôti avec peau 28g
Pintade	Cuisses, poitrine		