

Composition des viandes transformées

Les valeurs sont données pour une moyenne des morceaux cuits. Les viandes sont classées de la moins énergétique à la plus énergétique.

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	AGS (g)	AGMI (g)	AGPI (g)	Cholestérol (mg)	Fer (mg)	Potassium (mg)	Phosphore (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B12 (µg)
Bacon	118	23	2,6	1	1,1	0,3	47	0,4	470	190	0,6	6,5	0,4
Jambon blanc	125	20,8	4,2	1,5	1,1	0,34	40	0,5	362	193	0,5	5,7	0,3
Jambonneau	162	23,2	7,5	2,9	2,5	0,8	NC	X	NC	123	0,4	4,2	0,32
Museau porc Avec vinaigrette	185	8,2	18	4	10	3,8	587	1,4	97	NC	NC	NC	NC
Grison	209	39	5,5	2,5	1,2	X	92	1,6	660	278	0,06	11,8	2,4
Andouille	211	18,4	15	9	7,6	2	330	2,4	104	150	0,05	1,5	1,3
Jambon cru	225	30	13,2	5	6	1,5	72,2	1	591	228	0,9	8,1	0,3
Andouillette	227	18,8	16,3	6,9	6,2	1,7	284	1,6	55,6	112	X	0,8	0,5
Boudin Blanc	240	9,8	17	6,6	8,5	2	61	0,45	160	134	0,16	1,87	0,5
Terrine de lapin	247	16,3	20,2	8,8	2,2	3,4	74,8	3	311	212	0,23	5	1
Saucisse Toulouse	274	18,8	22	8,2	10	3	88,5	1	650	141	0,4	4,4	0,4
Chipolata	282	18,8	22,4	8,2	10	3,1	75,2	0,8	370	170	0,4	4,6	0,8
Merguez	283	19,8	21,8	12	8	0,8	71,4	2	513	128	X	4,7	1,4
Coppa	284	25	15	2,9	7,7	3,8	92	1,1	469	195	0,9	6,8	1,6
Galantine	279	15,2	23,5	9,7	10,7	2,8	Trace	2,3	230	174	0,15	2,6	0,3
Saucisson à l'ail	280	15	23,6	9,9	10,7	2,8	NC	2,3	230	174	0,16	2,6	NC
Knack's Strasbourg	291	12,4	30	10,9	10,8	3	73	1,1	204	152	0,3	2,4	0,4
Pâté en croûte	292	11	17	8	6,5	1,8	60,5	1	151	130	0,2	2,5	0,7
Mortadelle sans pistache	305	15	26,7	10,6	11,5	3,4	72,5	0,8	270	127	0,3	4	0,7
Boudin Noir	313	15,5	28,2	10,4	12,5	3,9	148	6,1	212	185	0,1	6,8	3,9

Saucisse Morteau	323	15,2	29	12,2	11,9	3,6	77,3	0,8	230	126	0,4	3,7	0,5
Pâté de Campagne	323	15,5	28,2	10,4	12,5	3,9	148	6,1	212	185	0,1	6,8	3,9
Lardon	324	23,8	24,5	12,6	8,1	2,6	80,6	0,5	572	156	0,6	6,9	0,7
Pancetta	342	20,2	28,8	12,5	11,7	3,1	75,2	0,71	370	160	0,5	4,5	0,9
Rillettes d'oie	364	14,9	33,4	9	17,5	4,4	101	1	200	110	0,02	3	1
Rillettes de canard	377	15,3	34,6	11,2	16,8	4,9	131	1,6	210	200	X	3,05	1,8
Mousse de Canard	395	10	36,1	13,7	13,1	6,8	132	4	180	213	0,6	5,1	5,7
Rillettes de porc	414	16,7	38,3	15,2	16,4	4,8	84	0,9	240	130	X	3,3	1,06
Saucisson sec	418	24,2	34,5	11,3	14,2	3,7	99,4	1,2	583	237	0,62	8,5	0,67
Salami	451	17,7	41,8	16,2	18,3	5,2	95,9	1	300	150	0,3	3,5	1,6
Chorizo	476	21	42	16	19	6	111	1,8	490	220	0,4	6,14	1,1
Foie gras canard	535	8,4	54,6	23	29,6	0,86	1040	4,13	135	109	0,1	5,8	15

NC = Non Connu

Diétôdélices