

Composition des viandes de boucherie

Les valeurs sont données pour une moyenne des morceaux cuits

Pour 100g	Énergies (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	AGS (g)	Cholestérol (mg)	Fer (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Magnésium (mg)	Zinc (mg)	Vit B1 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B6 (mg)	Vit B12 (µg)
Viandes Rouges Cheval	138	28	2,8	2,4	83,6	3,5	214	333	28,1	3,1	0,15	9,5	0,7	4
Veau	169	29	5,5	1,9	88	1	243	395	27	4,5	0,15	7,5	0,4	2,7
Bœuf	189	32	6,5	2,7	102,2	2	210	149	25,5	7,4	X	4,5	0,3	2,7
Porc	205	29	9,8	3,5	78	0,9	224	378	28,5	2,3	0,81	6,8	0,4	0,6
Agneau	208	28	10,6	3,6	93	1,8	211	350	27	2,8	X	6,4	0,2	2,3
Mouton (cru)	234	15	16	8	78	2	170	301	16	3,6	0,2	15	X	1,5
Viandes Blanches Dinde	128	24,5	3	1	80	0,6	230	249	32	1,2	X	12	0,8	0,4
Pintade (cru)	143	22,8	5,7	1,5	68,5	0,8	161	207	23	1,1	X	8,2	0,4	0,4
Lapin	167	20,5	9,2	3,5	76	2,2	200	340	22	2	0,1	9	0,15	2,2
Poulet avec peau	200	26	10	3,5	116	0,8	206	325	27	1,6	X	8,1	0,3	0,5
Magret	222	26,7	13	2,5	106	4,8	273	390	31	2	0,4	13,5	1	3,3
Oie avec peau	298	25	22	6,8	91	2,8	270	329	22	3,2	X	4,2	0,37	0,4
Canard avec peau	331	19	28,5	9,2	84	2,7	156	204	16	2	0,2	4,8	0,2	0,3
Viandes Noires Sanglier	153	28,3	4,3	1,3	77	1,2	134	396	27	3	0,3	4,2	0,8	0,7
Chevreuil / Cerf	150	30,2	3,2	1,2	112	4,4	226	335	24	2,8	0,2	6,7	0,6	0,8
Faisan	239	32,4	12	4	89	1,4	242	271	22	1,4	0,07	7,5	0,7	0,7

- Retirer la peau des volailles permet de limiter l'apport en matières grasses.

Par exemple pour le canard si vous enlevez la peau vous diviser quasiment par deux passant de 331kcalories à 190 et les apports en lipides passent de 28,4g à 11,2g . Pareil pour l'oie .

Concernant le poulet les différences sont plus faibles 213kcalories avec peau et 171kcal et pour les lipides 11g à 8g.

- Cependant si manger la peau rôtie est un plaisir accorder vous le de temps en temps !!

Diétôdélices