

Valeurs nutritionnelles des viandes rouges



SOMMAIRE

— VIANDE DE BŒUF	5
ALLEGATIONS VIANDE DE BŒUF	56
— VIANDE DE VEAU	59
ALLEGATIONS VIANDE DE VEAU	76
— VIANDE D'AGNEAU	79
ALLEGATIONS VIANDE D'AGNEAU	106
— VIANDE CHEVALINE	109
ALLEGATIONS VIANDE CHEVALINE	116
ALLEGATIONS PRODUITS TRIPIERS	118



VIANDE DE BŒUF





Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ OU POËLÉ				GRILLÉ OU POËLÉ				BRAISÉ			
					Cuisson saignant				Cuisson à point				Cuisson bien cuit			
					Rendement : 82,5% ¹ (80-85%) ²				Rendement : 72,5% ¹ (70-75%) ²				Rendement : 57,5% ¹ (50-65%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	197,5	48,7	129,9	271,7	222,0	44,0	153,0	284,0	241,0	47,0	165,0	305,0	282,0	55,0	192,0	352,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	822,8	201,1	544,2	1129,6	926,0	181,0	642,0	1179,0	1006,0	195,0	694,0	1270,0	1178,0	228,0	808,0	1466,0
Eau (g/100 g)	65,8	5,0	61,4	75,2	40,4	3,7	36,3	45,4	34,0	1,0	67,0	72,0	21,2	4,5	16,9	27,4
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	19,0	1,5	17,7	21,9	23,1	1,9	21,5	26,5	26,2	0,8	26,8	29,8	30,4	2,5	28,3	35,0
Glucides (g/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,8												
Lipides (g/100 g)	13,2	4,7	6,3	20,1	14,0	5,1	6,2	21,4	14,7	5,5	6,0	22,4	15,6	6,0	5,9	23,8
Sodium (mg/100 g)	68,0	10,2	49,1	76,5												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2	0,0	0,1	0,2												
Fer (mg/100 g)	2,8	0,4	2,3	3,1	2,8	0,4	2,3	3,1	2,8	0,4	2,3	3,1	1,9	0,2	1,6	2,1
Dont fer héminique (mg/100 g)																
Rapport fer héminique/fer total																
Zinc (mg/100 g)	6,0	0,6	5,3	6,7	7,2	0,7	6,4	8,1	8,2	0,8	7,3	9,2	9,5	0,9	8,5	10,7
Sélénium (µg/100 g)	8,7	4,1	4,5	16,2	10,5	4,9	5,5	19,6	12,0	5,6	6,2	22,3	13,9	6,5	7,2	25,9
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,2	0,7	0,4	2,4	1,2	0,7	0,4	2,4	1,2	0,7	0,4	2,4	1,2	0,7	0,4	2,4
Acides aminés (AA) (mg/100 g) *																
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)	5940	2000	2740	8290	6320	2240	2680	8820	6620	2430	2620	9240	7020	2700	2560	9800,0
C12:0 (acide laurique)	3	5	0	10	4	6	0	11	4	6	0	12	4	6	0	13,0
C14:0 (acide myristique)	360	130	190	530	380	140	190	540	400	150	180	550	420	170	180	600,0
C16:0 (acide palmitique)	3100	880	1670	4090	3290	970	1630	4170	3440	1060	4230	3640	364	1180	1560	4610,0
C18:0 (acide stéarique)	2090	1030	760	3820	2230	1130	740	4070	2340	1210	730	4260	2490	1310	710	4520,0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	5110	1930	2490	7480	5410	2020	2430	7960	5640	2110	2390	8340	5950	2240	2320	8840,0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4540	1770	2130	6920	4810	1860	2080	7370	5020	1950	2040	7720	5290	2080	1990	8180,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	270	150	150	540	280	160	150	570	300	160	140	600	310	180	140	640,0
AGPI n-6 cis	170	70	90	290	180	80	100	310	190	80	100	320	200	90	110	360,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	140	60	80	250	150	70	90	270	160	70	90	280	170	80	80	300,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	30	10	10	40	30	10	10	40	30	10	10	40	30	10	10	50,0
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	10	10	30	20	10	10	30	20	10	10	30	20	10	10	30,0
AGPI n-3	70	60	20	180	80	60	20	190	80	70	20	20	90	70	20	220,0
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	50	40	10	130	50	50	10	140	60	50	10	140	60	50	10	150,0
AGPI longue chaîne n-3	20	20	10	50	80	60	20	190	80	70	20	200	90	70	20	220,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	2	4	0	10	2	4	0	11	2	5	0	12	2	5	0	13,0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																
CLA	30	30	0	70	30	30	0	70	30	30	0	80	30	30	0	80,0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	30	30	0	70	30	30	0	70	30	30	0	80	30	30	0	80,0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ				GRILLÉ/POÊLÉ				GRILLÉ/POÊLÉ			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point			
					Rendement : 92,5 % ¹ (90 % - 95 %) ²				Rendement : 82,5 % ¹ (80 % - 85 %) ²				Rendement : 72,5 % ¹ (70 % - 75 %) ²			
					Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Nombre d'échantillons = 16																
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	133,0	20,0	99,0	194,0	143,0	22,0	107,0	210,0	161,0	24,0	120,0	235,0	183,0	28,0	137,0	268
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	554,0	84,0	414,0	812,0	599,0	91,0	448,0	878,0	672,0	102,0	502,0	984,0	765,0	116,0	571,0	1 120
Eau (g/100 g)	74,0	2,0	68,0	77,0	72,0	2,0	65,0	75,0	68,0	2,0	61,0	72,0	64,0	3,0	55,0	68
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,4	1,0	18,6	22,6	22,1	1,0	20,1	24,4	24,7	1,2	22,5	27,4	28,1	1,3	25,7	31,2
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	5,7	2,4	2,4	13,3	6,1	2,6	2,6	14,4	6,9	2,9	2,9	16,1	7,8	3,3	3,3	18,3
Sodium (mg/100 g)	34,4		30,2	44,4												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1															
Fer (mg/100 g)	3,3	0,6	2,6	4,6	3,3	0,6	2,6	4,6	3,3	0,6	2,6	4,6	3,3	0,6	2,6	4,6
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,3	0,3	1,6	2,6	2,3	0,3	1,6	2,6	2,3	0,3	1,6	2,6	2,3	0,3	1,6	2,6
Rapport fer héminique/fer total	0,7	0,1	0,5	0,8	0,7	0,1	0,5	0,8	0,7	0,1	0,5	0,8	0,7	0,1	0,5	0,81
Zinc (mg/100 g)	6,8	0,8	5,8	8,8	7,3	0,9	6,3	9,6	8,2	1,0	7,0	10,7	9,4	1,1	8,0	12,2
Sélénium (µg/100 g)	11,1	1,5	8,1	13,6	12,0	1,7	8,8	14,7	13,4	1,9	9,9	16,4	15,2	2,1	11,2	18,7
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,2	0,6	3,4	5,7	4,2	0,6	3,4	5,7	4,2	0,6	3,4	5,7	4,2	0,6	3,4	5,7
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	3,1	0,5	2,4	4,0	3,1	0,5	2,4	4,0	3,1	0,5	2,4	4,0	3,1	0,5	2,4	4,0
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																
Histidine	668				722				809				921			
Isoleucine	991				1071				1201				1367			
Leucine	1849				1999				2242				2551			
Lysine	1921				2076				2328				2649			
Méthionine	739				799				896				1020			
Phénylalanine	973				1052				1179				1342			
Thréonine	1126				1218				1365				1553			
Tryptophane	214				231				259				295			
Valine	1023				1106				1240				1411			
Cystéine	396				428				479				546			
Tyrosine	789				853				956				1088			
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)	2200	1008	753	5381	2379	1089	814	5817	2667	1221	912	6522	3035	1390	1038	7422
C12:0 (acide laurique)	4	2	1	11	4	2	1	12	5	3	1	14	5	3	1	16
C14:0 (acide myristique)	147	85	37	430	159	92	41	465	178	103	45	521	203	117	52	593
C16:0 (acide palmitique)	1251	607	421	3226	1352	657	455	3488	1516	736	511	3910	1725	838	581	4450
C18:0 (acide stéarique)	636	263	224	1380	687	284	242	1492	771	319	271	1673	877	363	308	1903
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	2163	1044	813	5433	2338	1129	879	5874	2621	1266	986	6586	2983	1441	1122	7494
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1724	815	658	4237	1864	881	711	4581	2089	988	797	5136	2378	1124	907	5844
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	269	70	177	447	291	75	192	483	326	84	215	542	371	96	245	616
AGPI n-6 cis	186	50	126	322	201	54	136	348	225	61	152	390	257	69	173	444
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	133	43	80	247	144	47	86	267	161	52	96	300	184	60	110	341
AGPI longue chaîne n-6 cis	53	10	41	75	57	11	44	81	64	12	49	90	73	13	56	103
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	29	7	19	45	32	7	21	48	36	8	23	54	41	9	27	61
AGPI n-3	83	20	51	125	90	22	55	135	101	25	62	152	115	28	70	172
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	28	12	13	58	30	13	14	62	34	14	16	70	39	16	18	79
AGPI longue chaîne n-3	55	10	38	73	59	11	41	79	67	12	46	89	76	14	52	101
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	1	8	12	11	1	8	13	13	2	9	15	14	2	11	17
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	39	8	27	51	42	8	29	56	48	9	33	62	54	11	37	71
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	2	0	5	1	2	0	5	1	2	0	6	2	3	0	6
Acides gras trans (hors CLA)	118	52	48	273	128	57	52	295	143	64	58	331	163	72	66	376
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	36	18	11	88	39	20	12	95	44	22	13	107	50	25	15	122
CLA	17	9	6	44	18	10	6	48	21	11	7	54	23	13	8	61
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	15	8	5	40	16	9	5	44	18	10	6	49	21	11	7	56

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



COEUR



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue	CŒUR			
	CRU			
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	103,0	8,00	92,00	121,00
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	431,0	33,00	385,00	506,00
Eau (g/100 g)	78,98	0,85	77,25	80,11
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,48	0,92	16,80	19,80
Glucides (g/100 g)	0,70			
Lipides (g/100 g)	2,95	0,58	2,26	4,53
Dont acides gras totaux (g/100 g)	1,92	0,51	1,32	3,30
Sodium (mg/100 g)	81,70			
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,20			
Fer (mg/100 g)	5,14	0,41	4,10	5,87
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,48	0,23	2,10	3,02
Rapport fer héminique/fer total	0,48	0,04	0,41	0,55
Zinc (mg/100 g)	1,49	0,29	0,82	1,90
Sélénium (µg/100 g)	23,49	2,39	19,60	28,15
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,78	0,96	5,50	8,80
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,11	0,03	0,07	0,17
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	8,44	1,73	5,23	10,43
Acides aminés (AA) (mg/100 g)				
AA Indispensables	Histidine	446		
	Isoleucine	783		
	Leucine	1609		
	Lysine	1377		
	Méthionine	540		
	Phénylalanine	841		
	Thréonine	1008		
	Tryptophane	217		
	Valine	896		
	Cystéine	376		
Tyrosine	594			
Acides gras (mg/100 g)				
Acides gras saturés (AGS)				
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	27	9	15	48
C16:0 (acide palmitique)	303	109	172	600,9
C18:0 (acide stéarique)	345	118	210	699,3
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)				
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	397	159	197	886,3
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)				
AGPI n-6 cis				
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	270	44	197	340,2
AGPI longue chaîne n-6 cis	456	65	345	566,7
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	138	20	103	170,85
AGPI n-3				
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	26	6	14	34,7
AGPI longue chaîne n-3	114	19	79	152,2
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	42	6	30	51,5
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	57	11	39	78,2
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	5	1	2	7
Acides gras trans (hors CLA)				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	14	6	7	31
CLA				
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	4	1	2	7,2





COLLIER

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISE OU BOUILLI				
					Cuisson bien cuit				
	Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Rendement : 57,5% ¹ (50-65%) ²			
Moy.						Écart type	Mini	Maxi	
Macro- et micronutriments									
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	196,7	59,6	117,5	279,9	239,0	33,0	187,0	266,0	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	820,1	245,8	493,5	1163,2	1003,0	134,0	787,0	1111,0	
Eau (g/100 g)	66,7	5,5	58,1	72,0	22,6	6,6	17,0	33,3	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	19,9	1,3	18,2	21,6	34,5	2,2	31,7	37,6	
Glucides (g/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,9					
Lipides (g/100 g)	12,7	6,0	4,7	21,1	16,9	7,1	8,2	26,3	
Sodium (mg/100 g)	67,5	2,9	64,7	71,8					
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2								
Fer (mg/100 g)	2,4	0,2	2,2	2,8	1,6	0,2	1,4	1,8	
Dont fer héminique (mg/100 g)									
Rapport fer héminique/fer total									
Zinc (mg/100 g)	6,1	1,0	4,5	7,2	10,5	1,8	7,8	12,5	
Sélénium (µg/100 g)	6,6	1,6	4,1	8,1	11,5	2,8	7,1	14,1	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)									
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)									
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,3	0,4	0,8	1,7	1,3	0,4	0,8	1,7	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*									
Acides gras (mg/100 g)									
Acides gras saturés (AGS)	5410	2340	1880	7460	7230	2870	3270	9650	
C12:0 (acide laurique)	4	5	0	10	5	7	0	13	
C14:0 (acide myristique)	370	160	120	550	490	200	210	760	
C16:0 (acide palmitique)	2970	1240	1020	4130	3970	1490	1770	5300	
C18:0 (acide stéarique)	1690	800	610	2300	2270	1010	1060	3080	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	5600	2820	1810	9730	7410	3280	3150	12150	
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4870	2480	1590	8500	6450	2880	2770	10610	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	360	240	190	770	480	280	310	960	
AGPI n-6 cis	190	90	100	340	250	100	170	420	
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	160	80	80	290	210	90	140	360	
AGPI longue chaîne n-6 cis	30	10	20	50	40	10	30	60	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	10	10	30	20	10	10	40	
AGPI n-3	110	90	50	260	140	110	60	320	
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	70	60	30	180	100	80	40	220	
AGPI longue chaîne n-3	30	30	10	80	50	30	10	100	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	0	10	10	10	0	20	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	
Acides gras trans (hors CLA)									
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)									
CLA	60	60	20	170	80	80	20	210	
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	60	60	20	170	80	80	20	210	

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





ENTRECÔTE (viande et gras)

NUTRI-SCORE



Composition de la portion
(viande + "gras")

	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	81	6	69	90
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	19	6	10	31

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue	CRU							
	(sans le "gras"*)				(viande + "gras"*)			
Nombre d'échantillons** = 16	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	161,72	19,68	126,62	200,16	231,06	41,46	163,84	289,88
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	676,28	82,44	529,25	837,36	966,81	173,72	685,20	1213,27
Eau (g/100 g)	69,20	1,88	65,21	72,16	62,47	3,91	56,97	68,64
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,80	0,91	19,50	22,50	19,40	1,09	17,87	21,11
Glucides (g/100 g)	traces				traces			
Lipides (g/100 g)	8,72	2,39	4,74	13,57	17,05	4,98	9,44	24,12
Dont acides gras totaux (g/100 g)	7,52	2,13	3,96	11,84	14,90	4,42	8,15	21,18
Sodium (mg/100 g)					29,82		24,30	33,00
Sel chlorure de sodium (g/100g)					0,08		0,06	0,06
Fer (mg/100 g)	2,53	0,48	1,73	3,07	2,21	0,35	1,63	2,79
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,76	0,22	1,34	2,22	1,43	0,25	0,92	1,86
Rapport fer héminique/fer total	0,72	0,15	0,45	0,97	0,66	0,13	0,40	0,89
Zinc (mg/100 g)	5,18	0,71	3,94	6,37	4,24	0,61	3,18	5,29
Sélénium (µg/100 g)	10,08	1,14	8,20	12,72	8,13	1,03	6,35	10,18
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,40	0,44	3,80	5,50	3,91	0,46	3,38	4,94
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,34	0,07	0,16	0,45	0,29	0,05	0,15	0,36
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,58	0,22	1,21	2,15	1,85	0,30	1,30	2,69
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
AA indispensables								
Histidine	614				595			
Isoleucine	913				918			
Leucine	1696				1650			
Lysine	1767				1697			
Méthionine	772				894			
Phénylalanine	823				833			
Thréonine	893				764			
Tryptophane	205				407			
Valine	923				1013			
AA non indispensables								
Cystéine	458				1050			
Tyrosine	649				629			
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	3880	1126	1958	6278	8061	2384	4326	11269
C12:0 (acide laurique)	7	3	3	13	14	5	6	23
C14:0 (acide myristique)	252	94	104	464	539	200	244	871
C16:0 (acide palmitique)	2193	641	1072	3551,6	4293	1257	2256	5918,8
C18:0 (acide stéarique)	1169	371	583	1880,4	2676	893	1200	4028,4
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	3165	940	1694	4860,4	6014	1915	3303	9045,6
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2624	780	1432	3977,5	5018	1611	2799	7626,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	240	49	182	343,0	334	64	235	468,1
AGPI n-6 cis	177	36	126	247,8	242	43	164	330,3
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	130	30	86	196,3	189	38	116	261,7
AGPI longue chaîne n-6 cis	46	9	31	66,7	53	11	38	80,6
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	25	4	19	30,55	27	4	21	33,79
AGPI n-3	63	14	43	92,9	93	23	65	137,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	31	9	18	46,9	53	17	29	83,7
AGPI longue chaîne n-3	32	7	24	46,0	40	9	30	61,9
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	7	1	5	8,5	6	2	4	9,9
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	24	5	17	33,8	30	7	20	47,3
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	1	0	2	0	0	0	2
Acides gras trans (hors CLA)	213	59	114	342	451	121	264	632
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	77	24	40	121	3	4	0	12
CLA	21	6	9	31,1	46	15	22	75,5
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	19	6	9	31,1	39	13	19	64,2

* Il s'agit de la part de "gras et tissus conjonctifs" bien visible pouvant être prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)

** Chaque échantillon a été préparé individuellement par broyage de la totalité du morceau après extraction, le cas échéant, des parties non comestibles (os).

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Macro- et micronutriments	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ				GRILLÉ/POÊLÉ OU RÔTI				GRILLÉ/POÊLÉ OU RÔTI				RÔTI SERVI FROID				
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point				Cuisson à point + refroidissement				
					Rendement : 92,5 % ¹ (90 % - 95 %) ²				Rendement : 82,5 % ¹ (80 % - 85 %) ²				Rendement : 72,5 % ¹ (70 % - 75 %) ²				Rendement : 67,5 % ¹ (65 % - 70 %) ²				
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	
Macro- et micronutriments																					
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	152,0	21,0	129,0	216,0	162,0	23,0	137,0	231,0	182,0	26,0	153,0	259,0	207,0	29,0	174,0	295,0	222,0	31,0	187,0	317,0	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	639,0	87,0	542,0	901,0	678,0	96,0	571,0	967,0	760,0	107,0	640,0	1084,0	865,0	122,0	729,0	1233,0	929,0	131,0	783,0	1325	
Eau (g/100 g)	71,0	2,0	65,0	73,0	68,0	2,0	62,0	71,0	64,0	3,0	57,0	68,0	59,0	3,0	51,0	63,0	56,0	3,0	48,0	60,0	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	22,3	0,8	21,4	24,4	24,1	0,9	23,1	26,4	27,1	1,0	25,9	29,6	30,8	1,1	29,5	33,7	33,1	1,2	31,7	36,1	
Glucides (g/100 g)	0,6																				
Lipides (g/100 g)	6,7	2,5	4,0	14,2	7,3	2,7	4,4	15,4	8,2	3,0	4,9	17,3	9,3	3,4	5,6	19,6	10,0	3,6	6,0	21,1	
Sodium (mg/100 g)	32,2		30,5	35,0																	
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1																				
Fer (mg/100 g)	2,3	0,5	1,4	3,0	2,3	0,5	1,4	3,0	2,3	0,5	1,4	3,0	2,3	0,5	1,4	3,0	2,1	0,4	1,3	2,8	
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,6	0,3	0,9	1,9	1,6	0,3	0,9	1,9	1,6	0,3	0,9	1,9	1,6	0,3	0,9	1,9	1,4	0,3	0,8	1,8	
Rapport fer héminique/fer total	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	
Zinc (mg/100 g)	3,3	0,6	2,2	4,5	3,5	0,7	2,3	4,9	3,9	0,8	2,6	5,5	4,5	0,9	3,0	6,3	4,8	0,9	3,2	6,7	
Sélénium (µg/100 g)	10,6	1,3	8,0	13,4	11,5	1,4	8,6	14,4	12,9	1,6	9,7	16,2	14,7	1,8	11,0	18,4	15,7	1,9	11,9	19,8	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	5,8	0,7	4,4	7,3	5,8	0,7	4,4	7,3	5,8	0,7	4,4	7,3	5,8	0,7	4,4	7,3	5,8	0,7	4,4	7,3	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,4	0,6	0,4	0,1	0,4	0,6	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,2	0,2	0,8	1,4	1,2	0,2	0,8	1,4	1,2	0,2	0,8	1,4	1,2	0,2	0,8	1,4	1,2	0,2	0,8	1,4	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																					
Histidine	817				883				990				1127				1211				
Isoleucine	983				1063				1192				1357				1457				
Leucine	1874				2026				2272				2585				2777				
Lysine	2045				2211				2479				2821				3030				
Méthionine	958				1035				1161				1321				1419				
Phénylalanine	1011				1093				1226				1395				1498				
Thréonine	1172				1267				1421				1617				1736				
Tryptophane	297				322				361				410				441				
Valine	1031				1115				1250				1422				1528				
Cystéine	383				414				464				528				567				
Tyrosine	810				875				981				1117				1199				
Acides gras (mg/100 g)																					
Acides gras saturés (AGS)	2798	1067	1547	6058	3025	1153	1673	6549	3391	1293	1875	7342	3859	1471	2134	8355	4145	1580	2292	8974	
C12:0 (acide laurique)	5	3	2	13	5	3	2	14	5	3	3	15	6	4	3	17	7	4	3	19	
C14:0 (acide myristique)	188	100	96	521	203	108	104	563	228	121	117	631	259	138	133	718	278	148	143	771	
C16:0 (acide palmitique)	1646	631	988	3651	1780	682	1068	3947	1996	764	1198	4426	2271	870	1363	5036	2439	934	1464	5409	
C18:0 (acide stéarique)	777	296	329	1542	840	319	356	1666	941	358	399	1868	1071	408	454	2126	1150	438	488	2284	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	2642	1037	1567	5808	2856	1121	1694	6279	3202	1257	1899	7040	3644	1431	2161	8011	3914	1536	2321	8605	
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2134	819	1225	4533	2307	885	1324	4901	2587	993	1485	5495	2943	1129	1690	6253	3161	1213	1815	6716	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	253	58	169	368	274	63	182	398	307	71	205	446	349	81	233	507	375	87	250	545	
AGPI n-6 cis	144	28	103	208	156	31	111	225	174	34	125	252	198	39	142	287	213	42	152	308	
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	101	27	62	158	109	30	67	171	123	33	76	191	140	38	86	218	150	41	92	234	
AGPI longue chaîne n-6 cis	43	11	23	64	46	12	25	69	52	14	28	77	59	16	32	88	63	17	35	95	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	23	12	3	38	25	13	3	41	28	15	4	45	32	17	4	52	34	18	5	56	
AGPI n-3	78	26	43	135	85	28	46	146	95	32	52	164	108	36	59	187	116	39	63	201	
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	25	9	10	43	27	10	11	46	30	11	13	52	34	12	14	59	36	13	15	64	
AGPI longue chaîne n-3	54	21	29	93	58	22	31	100	65	25	35	112	74	28	39	128	80	31	42	137	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	11	2	8	14	12	2	8	15	13	2	9	17	15	3	11	20	16	3	12	21	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	30	6	21	41	33	6	22	45	37	7	25	50	42	8	29	57	45	8	31	61	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	2	0	6	1	2	0	7	1	2	0	8	1	3	0	9	2	3	0	9	
Acides gras trans (hors CLA)	146	58	76	293	158	63	82	317	177	71	92	355	201	80	105	404	216	86	112	434	
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	47	21	21	95	51	23	23	102	57	26	26	115	64	29	29	131	69	31	31	140	
CLA	20	8	10	41	21	8	11	45	24	9	12	50	27	11	14	57	29	11	15	61	
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	18	8	10	41	20	9	11	45	22	10	12	50	25	11	14	57	27	12	15	61	

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

CRU

GRILLÉ OU POÊLÉ

GRILLÉ OU POÊLÉ

GRILLÉ-POÊLÉ OU RÔTI

Cuisson bleue

Cuisson saignante

Cuisson à point

Rendement : 92,5%¹
(90-95%)²Rendement : 82,5%¹
(80-85%)²Rendement : 72,5%¹
(70-75%)²

Nombre d'échantillons = 6

Moy.

Écart type

Mini

Maxi

Macro- et micronutriments

Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	134,2	31,5	105,2	183,8	143,0	26,0	115,0	180,0	158,0	26,0	129,0	194,0	176,0	26,0	147,0	212,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	564,1	130,5	444,1	769,9	600,0	105,0	486,0	753,0	663,0	105,0	545,0	812,0	742,0	107,0	620,0	889,0
Eau (g/100 g)	72,8	2,5	69,2	75,0	53,4	6,2	43,1	61,5	46,1	9,3	31,0	57,2	42,7	7,2	30,6	51,7
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,6	1,6	20,4	24,7	23,3	1,7	22,1	26,7	26,2	2,0	24,7	29,9	29,8	2,2	28,1	34,1
Glucides (g/100 g)	0,7	0,2	0,5	1,0												
Lipides (g/100 g)	5,0	2,7	2,4	9,0	5,2	2,7	2,6	9,2	5,5	2,6	2,9	9,4	5,9	2,5	3,3	5,2
Sodium (mg/100 g)	61,8	9,1	53,3	77,3												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2	0,0	0,1	0,2												
Fer (mg/100 g)	2,6	0,5	1,6	3,2	2,6	0,5	1,6	3,2	2,6	0,5	1,6	3,2	2,6	0,5	1,6	3,2
Dont fer héminique (mg/100 g)																
Rapport fer héminique/fer total																
Zinc (mg/100 g)	3,2	0,6	2,4	3,8	3,5	0,6	2,6	4,1	3,9	0,7	2,9	4,6	4,4	0,8	3,3	5,2
Sélénium (µg/100 g)	8,8	4,0	3,6	14,9	9,5	4,3	3,9	16,1	10,7	4,8	4,4	18,1	12,2	5,5	5,0	20,6
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,7	0,5	1,2	2,3	1,7	0,5	1,2	2,3	1,7	0,5	1,2	2,3	1,7	0,5	1,2	2,3

Acides aminés (AA) (mg/100 g)*

Acides aminés (AA) (mg/100 g)

Acides gras saturés (AGS)	2060,0	1240,0	880,0	3790,0	2140,0	1220,0	950,0	3860,0	2280,0	1190,0	1070,0	3970,0	2460,0	1150,0	1210,0	4110,0
C12:0 (acide laurique)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:0 (acide myristique)	110,0	70,0	40,0	220,0	120,0	70,0	40,0	220,0	120,0	70,0	50,0	230,0	130,0	70,0	60,0	240,0
C16:0 (acide palmitique)	1110,0	690,0	480,0	2130,0	1160,0	680,0	520,0	2170,0	1230,0	660,0	580,0	2230,0	1320,0	640,0	660,0	2310,0
C18:0 (acide stéarique)	710,0	420,0	300,0	1250,0	740,0	420,0	320,0	1270,0	790,0	400,0	360,0	1310,0	850,0	390,0	410,0	1360,0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1900,0	1120,0	880,0	3440,0	1980,0	1100,0	950,0	3500,0	2110,0	1070,0	1070,0	3600,0	2270,0	1050,0	1210,0	3730,0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1700,0	1000,0	790,0	3090,0	1770,0	980,0	850,0	3150,0	1890,0	960,0	960,0	3240,0	2040,0	940,0	1090,0	3350,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	220,0	50,0	170,0	320,0	230,0	50,0	180,0	320,0	250,0	40,0	210,0	330,0	270,0	40,0	230,0	330,0
AGPI n-6 cis	160,0	50,0	120,0	250,0	170,0	40,0	130,0	250,0	190,0	40,0	150,0	250,0	200,0	30,0	170,0	260,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	120,0	40,0	90,0	180,0	130,0	30,0	100,0	180,0	140,0	30,0	110,0	180,0	160,0	80,0	80,0	290,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	40,0	20,0	30,0	70,0	50,0	10,0	30,0	70,0	50,0	10,0	30,0	70,0	150,0	20,0	120,0	190,0
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	30,0	10,0	20,0	40,0	30,0	10,0	20,0	40,0	30,0	10,0	20,0	50,0	40,0	10,0	20,0	60,0
AGPI n-3	40,0	20,0	20,0	70,0	40,0	20,0	20,0	80,0	50,0	30,0	20,0	80,0	50,0	30,0	20,0	10,0
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	20,0	10,0	10,0	40,0	20,0	10,0	10,0	40,0	20,0	10,0	10,0	50,0	30,0	20,0	10,0	60,0
AGPI longue chaîne n-3	20,0	10,0	0,0	30,0	20,0	10,0	0,0	30,0	20,0	20,0	0,0	40,0	20,0	20,0	0,0	40,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	0,0	10,0	10,0	10,0	0,0	10,0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																
CLA	10,0	10,0	0,0	30,0	10,0	10,0	0,0	30,0	20,0	10,0	0,0	40,0	20,0	10,0	0,0	40,0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	10,0	10,0	0,0	30,0	10,0	10,0	0,0	30,0	20,0	10,0	0,0	40,0	20,0	10,0	0,0	40,0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue

FOIE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue

CRU

Nombre d'échantillons = 16		Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments					
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)		137,0	8,00	124,0	153,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)		575,0	31,00	520,0	640,0
Eau (g/100 g)		69,97	1,09	67,68	71,68
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)		21,04	1,29	19,60	24,70
Glucides (g/100 g)		3,67		2,93	5,02
Lipides (g/100 g)		4,30	0,44	3,40	5,32
Dont acides gras totaux (g/100 g)		2,72	0,37	1,95	3,60
Sodium (mg/100 g)		59,90		51,70	76,40
Sel chlorure de sodium (g/100g)		0,15		0,13	0,19
Fer (mg/100 g)		5,92	1,01	4,40	8,05
Dont fer héminique (mg/100 g)		2,54	0,77	1,58	4,43
Rapport fer héminique/fer total		0,44	0,12	0,26	0,61
Zinc (mg/100 g)		3,57	0,72	2,78	5,22
Sélénium (µg/100 g)		39,24	6,90	30,50	54,70
Vitamine B3 (PP ou Niacine)		15,44	3,12	6,40	20,20
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)		0,51	0,12	0,31	0,75
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)		95,48	15,27	66,34	114,58
Vitamine A (rétinol) (µg/100 g)		6345,85	1847,65	2245,92	8709,94
Acides aminés (AA) (mg/100 g)					
AA indispensables	Histidine	538			
	Isoleucine	793			
	Leucine	2047			
	Lysine	1510			
	Méthionine	705			
	Phénylalanine	1417			
	Thréonine	985			
	Tryptophane	331			
	Valine	1051			
	Cystéine	758			
Tyrosine	877				
Acides gras (mg/100 g)					
Acides gras saturés (AGS)		1141	134	872	1478
C12:0 (acide laurique)		0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)		20	8	9	46
C16:0 (acide palmitique)		296	94	169	535
C18:0 (acide stéarique)		711	50	607	807
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)		349	87	211	544
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)		253	67	155	410
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)		1154	169	810	1488
AGPI n-6 cis		506	75	368	598
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))		178	31	133	245
AGPI longue chaîne n-6 cis		685	93	502	838
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)		218	30	153	271
AGPI n-3		469	93	308	650
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))		15	4	10	25
AGPI longue chaîne n-3		454	90	297	625
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))		51	10	27	67
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))		326	72	218	458
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))		61	22	32	106
Acides gras trans (hors CLA)		70	9	51	88
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)		16	4	10	22
CLA		16	7	9	40
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)		5	2	3	8





HAMPE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÛLÉ				GRILLÉ/POÛLÉ			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante			
	Rendement : 95 %				Rendement : 85 %							
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	154,0	24,0	125,0	212,0	162,0	25,0	132,0	224,0	181,0	28,0	148,0	250,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	643,0	101,0	525,0	888,0	677,0	106,0	552,0	935,0	756,0	119,0	617,0	1045,0
Eau (g/100 g)	71,0	3,0	66,0	75,0	70,0	3,0	64,0	74,0	66,0	3,0	60,0	71,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	19,0	0,4	18,2	19,6	20,0	0,4	19,2	20,6	22,4	0,5	21,4	23,1
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	8,6	2,7	5,3	15,1	9,1	2,8	5,6	15,9	10,1	3,2	6,3	17,7
Sodium (mg/100 g)	59,3											
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2											
Fer (mg/100 g)	3,7	0,5	2,8	5,0	3,7	0,5	2,8	5,0	3,7	0,5	2,8	5,0
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,4	0,3	1,8	2,9	2,4	0,3	1,8	2,9	2,4	0,3	1,8	2,9
Rapport fer héminique/fer total	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8
Zinc (mg/100 g)	4,5	0,5	3,7	5,8	4,7	0,5	3,9	6,1	5,3	0,6	4,3	6,8
Sélénium (µg/100 g)	11,8	1,3	9,6	14,5	12,4	1,4	10,1	15,2	13,9	1,6	11,3	17,0
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,0	0,4	3,5	4,9	4,0	0,4	3,5	4,9	4,0	0,4	3,5	4,9
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	4,6	0,5	3,7	5,9	4,6	0,5	3,7	5,9	4,6	0,5	3,7	5,9
Acides aminés (AA) (mg/100 g)												
Histidine	567				597				667			
Isoleucine	849				894				999			
Leucine	1616				1701				1901			
Lysine	1594				1678				1876			
Méthionine	734				772				863			
Phénylalanine	895				942				1053			
Thréonine	954				1004				1122			
Tryptophane	222				234				262			
Valine	903				951				1063			
Cystéine	426				449				502			
Tyrosine	671				707				790			
Acides gras (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)	3906	1289	2324	6786	4111	1356	2446	7143	4595	1516	2734	7984
C12:0 (acide laurique)	5	2	3	8	5	2	3	9	6	2	4	10
C14:0 (acide myristique)	197	61	129	342	207	64	136	360	231	72	152	402
C16:0 (acide palmitique)	1882	637	1079	3190	1981	671	1135	3358	2215	750	1269	3753
C18:0 (acide stéarique)	1557	502	998	2755	1639	529	1051	2900	1832	591	1174	3241
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	2789	975	1637	5294	2935	1026	1723	5573	3281	1147	1926	6229
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2420	862	1382	4697	2547	908	1455	4944	2846	1015	1626	5525
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	394	79	274	518	415	83	289	545	463	93	323	609
AGPI n-6 cis	277	57	198	376	291	60	208	396	326	67	233	443
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	191	49	119	273	201	52	126	287	225	58	140	321
AGPI longue chaîne n-6 cis	86	12	68	107	90	12	72	113	101	14	80	126
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	53	7	42	67	56	7	45	70	62	8	50	78
AGPI n-3	117	25	76	157	123	27	80	165	138	30	90	184
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	39	14	17	65	41	15	18	68	46	16	20	76
AGPI longue chaîne n-3	78	16	59	115	82	16	62	121	92	18	70	135
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	15	4	11	25	16	5	12	27	18	5	13	30
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	51	10	38	68	54	10	40	72	60	12	44	80
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	2	3	0	7	2	3	0	8	3	4	0	9
Acides gras trans (hors CLA)	210	79	118	394	221	84	125	414	247	93	139	463
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	66	25	33	114	69	26	35	120	77	29	39	134
CLA	19	7	11	35	21	7	11	36	23	8	13	41
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	17	6	9	28	18	6	9	30	20	7	11	33

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



JOUE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ OU BOUILLI			
	Rendement : 57,5 % ¹ (50 % - 65 %) ²							
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	136,0	12,0	115,0	160,0	233,0	20,0	197,0	276,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	571,0	48,0	483,0	671,0	976,0	85,0	824,0	1 155
Eau (g/100 g)	73,0	2,0	71,0	78,0	53,0	3,0	49,0	62,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	22,3	1,4	19,3	24,8	38,7	2,5	33,6	43,1
Glucides (g/100 g)	0,4							
Lipides (g/100 g)	5,0	1,3	2,9	8,4	8,7	2,2	5,0	14,6
Sodium (mg/100 g)	71,0							
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2							
Fer (mg/100 g)	3,2	0,4	2,5	3,7	2,1	0,2	1,6	2,4
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,1	0,2	1,8	2,3	1,3	0,1	1,2	1,5
Rapport fer héminique/fer total	0,7	0,1	0,6	0,9	0,7	0,1	0,6	0,9
Zinc (mg/100 g)	2,7	0,5	1,9	3,5	4,7	0,8	3,3	6,1
Sélénium (µg/100 g)	14,4	1,7	11,9	17,4	25,0	3,0	20,7	30,2
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,7	0,6	3,9	5,5	4,7	0,6	3,9	5,5
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	7,2	1,2	5,5	9,1	7,2	1,2	5,5	9,1
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
AA indispensables								
Histidine	441							
Isoleucine	819				1425			
Leucine	1706				2966			
Lysine	1565				2722			
Méthionine	641				1114			
Phénylalanine	897				1559			
Thréonine	988				1719			
Tryptophane	204				354			
Valine	873				1517			
Cystéine	449				781			
Tyrosine	630				1095			
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)								
C12:0 (acide laurique)	3	1	2	7	6	3	3	12
C14:0 (acide myristique)	100	39	52	173	173	68	91	302
C16:0 (acide palmitique)	872	271	443	1531	1517	471	771	2662
C18:0 (acide stéarique)	678	219	378	1200	1179	380	657	2086
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)								
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1350	404	677	2453	2347	703	1178	4 266
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)								
AGPI n-6 cis								
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	232	50	165	379	403	86	287	658
AGPI longue chaîne n-6 cis	119	17	92	154	208	29	161	267
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	83	12	65	106	144	21	113	184
AGPI n-3								
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	40	12	20	66	70	22	34	115
AGPI longue chaîne n-3	84	19	50	112	146	33	87	194
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	15	2	12	18	26	3	21	32
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	57	14	32	78	99	25	56	136
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	6	2	0	9	10	4	0	16
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	39	17	19	84	68	29	33	146
CLA								
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	14	4	8	25	24	7	14	43
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	12	4	6	25	22	7	11	43

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée





LANGUE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue	CRU				
	Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments					
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	193,0	39,00	129,00	281,00	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	808,0	161,00	539,00	1177,00	
Eau (g/100 g)	67,73	3,26	60,29	72,63	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	16,84	1,26	13,30	18,90	
Glucides (g/100 g)	0,40				
Lipides (g/100 g)	13,80	4,57	6,42	24,08	
Dont acides gras totaux (g/100 g)	11,90	4,07	5,33	21,04	
Sodium (mg/100 g)	68,62		61,60	71,80	
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,17		0,15	0,18	
Fer (mg/100 g)	2,27	0,28	1,84	2,74	
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,67	0,15	1,32	1,88	
Rapport fer héminique/fer total	0,74	0,07	0,67	0,86	
Zinc (mg/100 g)	3,31	0,96	2,12	5,75	
Sélénium (µg/100 g)	11,93	1,50	9,10	14,43	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,20	0,62	3,30	5,90	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,17	0,04	0,11	0,26	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	5,10	0,75	4,34	7,13	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)					
AA indispensables	Histidine	392			
	Isoleucine	710			
	Leucine	1374			
	Lysine	1348			
	Méthionine	631			
	Phénylalanine	682			
	Thréonine	906			
	Tryptophane	297			
	Valine	773			
	Cystéine	357			
Tyrosine	535				
Acides gras (mg/100 g)					
Acides gras saturés (AGS)					
C12:0 (acide laurique)	9	6	0	20	
C14:0 (acide myristique)	345	123	168	608	
C16:0 (acide palmitique)	2804	982	1246	5303,6	
C18:0 (acide stéarique)	1517	573	723	3116,0	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)					
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4511	1590	1981	7437,2	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)					
AGPI n-6 cis					
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	355	108	180	575,5	
AGPI longue chaîne n-6 cis	451	118	245	681,0	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	53	7	40	64,15	
AGPI n-3					
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	83	27	31	148,8	
AGPI longue chaîne n-3	112	45	46	176,9	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	16	3	10	20,6	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	79	32	30	126,1	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	2	4	0	12	
Acides gras trans (hors CLA)					
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	139	65	71	325	
CLA					
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	45	17	22	96,6	



MACREUSE
(BIFTECK)

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Macro- et micronutriments	CRU				GRILLÉ OU POËLÉ (STEAK)				GRILLÉ/POËLÉ (STEAK) OU RÔTI				GRILLÉ/POËLÉ (STEAK) OU RÔTI				RÔTI SERVI FROID			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point				Cuisson à point + refroidissement			
					Rendement : 92,5 % ¹ (90 % - 95 %) ²				Rendement : 82,5 % ¹ (80 % - 85 %) ²				Rendement : 72,5 % ¹ (70 % - 75 %) ²				Rendement : 67,5 % ¹ (65 % - 70 %) ²			
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	118,0	10,0	104,0	143,0	127,0	11,0	113,0	155,0	142,0	13,0	127,0	174,0	162,0	14,0	144,0	198,0	174,0	15,0	155,0	212,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	491,0	43,0	436,0	599,0	531,0	47,0	471,0	647,0	595,0	53,0	529,0	726,0	677,0	60,0	602,0	826,0	727,0	64,0	646,0	887,0
Eau (g/100 g)	75,0	1,0	72,0	76,0	72,0	1,0	70,0	75,0	69,0	1,0	66,0	71,0	65,0	1,0	62,0	68,0	62,0	1,0	59,0	65,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,8	1,0	20,0	23,5	23,6	1,0	21,6	25,4	26,4	1,2	24,2	28,5	30,1	1,3	27,6	32,4	32,3	1,4	29,6	34,8
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	3,4	1,1	1,8	6,4	3,6	1,2	1,9	7,0	4,1	1,3	2,2	7,8	4,6	1,5	2,5	8,9	5,0	1,6	2,6	9,6
Sodium (mg/100 g)	37,9		26,9	50,9																
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1																			
Fer (mg/100 g)	2,9	0,5	1,9	3,6	2,9	0,5	1,9	3,6	2,9	0,5	1,9	3,6	2,9	0,5	1,9	3,6	2,6	0,5	1,7	3,3
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,9	0,3	1,5	2,5	1,9	0,3	1,5	2,5	1,9	0,3	1,5	2,5	1,9	0,3	1,5	2,5	1,8	0,2	1,4	2,4
Rapport fer héminique/fer total	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9
Zinc (mg/100 g)	4,6	0,5	3,8	5,4	5,0	0,5	4,1	5,9	5,6	0,6	4,6	6,6	6,3	0,7	5,2	7,5	6,8	0,7	5,6	8,1
Sélénium (µg/100 g)	10,7	1,4	8,2	13,3	11,5	1,5	8,9	14,4	12,9	1,7	10,0	16,2	14,7	2,0	11,4	18,4	15,8	2,1	12,2	19,8
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,4	0,5	3,5	5,2	4,4	0,5	3,5	5,2	4,4	0,5	3,5	5,2	4,4	0,5	3,5	5,2	4,4	0,5	3,5	5,2
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,9	0,3	1,5	2,3	1,9	0,3	1,5	2,3	1,9	0,3	1,5	2,3	1,9	0,3	1,5	2,3	1,9	0,3	1,5	2,3
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																				
AA indispensables	Histidine	760				822				921				1048				1126		
	Isoleucine	967				1045				1172				1334				1432		
	Leucine	1745				1886				2115				2407				2585		
	Lysine	1811				1958				2195				2498				2683		
	Méthionine	965				1043				1170				1331				1430		
	Phénylalanine	965				1043				1169				1331				1429		
	Thréonine	1042				1127				1263				1437				1544		
	Tryptophane	211				228				256				291				313		
	Valine	983				1063				1191				1356				1456		
	Cystéine	538				582				653				743				798		
Tyrosine	832				900				1009				1148				1233			
Acides gras (mg/100 g)																				
Acides gras saturés (AGS)																				
C12:0 (acide laurique)	2	1	1	5	2	1	1	6	3	1	1	6	3	2	1	7	3	2	1	8
C14:0 (acide myristique)	76	39	28	185	83	42	30	200	93	47	34	225	105	53	38	256	113	57	41	275
C16:0 (acide palmitique)	710	287	313	1526	768	310	338	1649	861	348	379	1849	980	396	431	2104	1052	425	463	2 260
C18:0 (acide stéarique)	360	135	162	700	390	146	175	757	437	164	196	848	497	187	223	965	534	201	239	1037
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																				
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1165	444	544	2404	1259	480	589	2599	1412	538	660	2914	1607	612	751	3315	1726	657	807	3561
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																				
AGPI n-6 cis																				
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	150	31	114	227	162	34	123	245	182	38	138	275	207	43	157	313	223	46	169	336
AGPI longue chaîne n-6 cis	94	24	65	150	101	26	71	162	114	29	79	181	129	33	90	206	139	35	97	222
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	56	9	45	77	61	10	49	84	68	11	55	94	78	12	62	107	84	13	67	114
AGPI n-3																				
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	36	5	29	46	39	5	32	49	43	6	35	55	49	6	40	63	53	7	43	67
AGPI longue chaîne n-3	72	13	53	93	77	14	57	100	87	16	64	113	99	18	73	128	106	19	78	138
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	18	6	11	32	20	7	11	34	22	8	13	38	25	9	14	43	27	9	16	47
AGPI longue chaîne n-3	53	7	42	64	58	8	45	69	65	9	50	78	73	10	57	89	79	11	62	95
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	12	1	9	13	13	1	10	15	14	2	11	16	16	2	13	19	18	2	14	20
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	32	5	25	38	35	5	27	41	39	5	30	46	44	6	34	53	47	7	37	57
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	2	1	0	4	2	2	0	5	3	2	0	5	3	2	0	6	3	2	0	6
Acides gras trans (hors CLA)																				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	65	26	31	133	71	28	33	144	79	31	37	161	90	35	42	183	97	38	45	197
CLA	17	7	7	36	18	8	7	39	20	9	8	44	11	4	5	23	12	5	5	25
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	8	3	3	17	9	3	4	18	10	4	4	20	11	4	5	23	12	5	5	25

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



MAMELLE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				POËLÉ			
					Cuisson bien cuite			
					Rendement : 92,6% ¹ (92-93%) ²			
Nombre d'échantillons = 3	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	172,4	49,6	136,3	228,4	180,0	41,0	149,0	226,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	716,7	206,8	566,4	950,2	747,0	169,0	621,0	939,0
Eau (g/100 g)	72,8	6,2	65,6	76,6	40,0	4,2	37,5	45,2
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	12,5	4,1	9,9	17,2	13,5	4,4	10,7	18,6
Glucides (g/100 g)	1,8	1,1	1,0	3,0				
Lipides (g/100 g)	12,8	3,2	10,3	16,4	13,1	3,1	10,6	16,6
Sodium (mg/100 g)	106,0	19,4	92,0	128,0				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3							
Fer (mg/100 g)	1,2	0,2	1,0	1,3	1,2	0,2	1,0	1,3
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	2,3	0,4	2,0	2,8	2,5	0,4	2,1	3,0
Sélénium (µg/100 g)	15,9	1,9	14,0	17,7	17,2	2,0	15,1	19,1
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	10,2	6,3	4,2	16,8	10,2	6,3	4,2	16,8
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	6110	1620	4860	7950	6240	1600	4980	8040
C12:0 (acide laurique)	100	40	50	120	100	40	50	130
C14:0 (acide myristique)	580	60	520	120	100	40	50	130
C16:0 (acide palmitique)	3100	950	2360	4180	3170	940	2420	4230
C18:0 (acide stéarique)	1590	700	1050	2380	1620	700	1080	2410
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	4700	1390	3820	6300	4800	1370	3910	6370
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4100	1270	3330	5570	4190	1250	3410	5640
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	470	120	360	590	480	120	370	600
AGPI n-6 cis	310	80	260	400	320	80	260	400
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	240	30	220	280	250	30	230	280
AGPI longue chaîne n-6 cis	70	50	40	120	70	50	40	120
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	40	30	20	70	40	30	20	70
AGPI n-3	50	30	30	80	60	30	30	80
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	30	10	20	40	30	10	20	40
AGPI longue chaîne n-3	20	20	2	50	20	20	2	50
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	10	1	10	0	10	1	10
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	1	1	1	0	1
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	40	10	30	50	40	10	30	50
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	40	10	30	50	40	10	30	50

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





ONGLET

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ OU POÊLÉ				GRILLÉ OU POÊLÉ			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante			
	Rendement : 95% ¹				Rendement : 85% ¹							
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	138,6	25,4	114,8	179,3	143,0	24,0	122,0	184,0	136,0	60,0	24,0	198,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	581,3	105,2	482,4	749,9	600,0	100,0	514,0	770,0	570,0	250,0	100,0	831,0
Eau (g/100 g)	72,4	2,7	67,4	75,0	51,4	1,7	49,0	53,5	47,1	2,0	44,7	49,8
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	19,9	1,3	18,1	22,1	20,9	1,3	19,1	23,3	23,4	1,5	21,4	26,0
Glucides (g/100 g)	0,8	0,1	0,7	0,9								
Lipides (g/100 g)	6,2	2,2	4,4	9,7	6,3	2,2	4,6	9,8	6,5	2,2	4,8	10,2
Sodium (mg/100 g)	70,9	9,0	60,8	84,2								
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2											
Fer (mg/100 g)	3,6	0,3	3,1	4,0	3,6	0,3	3,1	4,0	3,6	0,3	3,1	4,0
Dont fer héminique (mg/100 g)												
Rapport fer héminique/fer total												
Zinc (mg/100 g)	4,7	0,2	4,5	4,9	4,9	0,2	4,7	5,2	5,5	0,2	5,3	5,8
Sélénium (µg/100 g)	8,1	2,8	4,9	11,8	8,5	3,0	5,2	12,4	9,5	3,3	5,8	13,9
Vitamine B3 (PP ou Niacine)												
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)												
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	3,6	0,4	2,8	3,9	3,6	0,4	2,8	3,9	3,6	0,4	2,8	3,9
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*												
Acides gras (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)	2760	950	1830	4010	2790	950	1930	4070	2870	950	2150	4210
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	130	50	80	220	130	50	80	220	140	50	90	230
C16:0 (acide palmitique)	1330	480	870	2120	1340	480	920	2150	1380	480	1020	2220
C18:0 (acide stéarique)	1130	400	700	1780	1140	400	740	1790	1170	390	820	1820
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	2310	1020	1450	4240	2340	1030	1530	4300	2410	1070	1700	4450
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2110	920	1300	3810	2130	930	1370	3870	2200	960	1530	4000
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	220	50	180	310	230	50	190	310	230	50	190	330
AGPI n-6 cis	160	30	120	190	160	30	120	190	170	40	120	210
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	120	30	100	170	120	30	100	170	130	30	90	180
AGPI longue chaîne n-6 cis	40	20	20	60	40	20	20	60	40	20	20	70
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	30	10	20	40	30	10	20	40	30	10	20	50
AGPI n-3	50	30	20	80	50	30	20	80	50	30	20	80
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	30	20	10	60	30	20	10	60	30	20	10	60
AGPI longue chaîne n-3	20	10	10	30	20	10	10	30	20	10	10	30
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	3	5	0	10	3	5	0	10	3	5	0	1
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)												
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)												
CLA	20	10	0	40	20	10	0	40	20	10	0	40
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	20	10	0	40	20	10	0	40	20	10	0	40

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





PALERON

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÛLÉ (STEAK)				GRILLÉ/POÛLÉ (STEAK)				BRAISÉ OU BOUILLI				
					Cuisson saignante				Cuisson à point				Rendement : 57,5 % ¹ (50 % - 65 %) ²				
	Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																	
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	144,0	16,0	107,0	168,0	174,0	20,0	130,0	203,0	198,0	22,0	148,0	231,0	250,6				
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	600,0	68,0	449,0	702,0	728,0	82,0	544,0	851,0	828,0	93,0	619,0	968,0	1050,8				
Eau (g/100 g)	72,0	2,0	70,0	75,0	66,0	2,0	64,0	70,0	62,0	2,0	59,0	66,0	52,0	3,0	48,0	57,0	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,2	1,0	19,7	22,6	25,7	1,2	23,9	27,4	29,2	1,3	27,2	31,2	36,8	1,7	34,3	39,3	
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				0,2				
Lipides (g/100 g)	6,5	1,7	3,2	9,2	7,9	2,1	3,9	11,1	9,0	2,4	4,4	12,6	11,4	3,0	5,5	15,9	
Sodium (mg/100 g)	49,0		41,1	60,4													
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1		0,1	0,2													
Fer (mg/100 g)	2,5	0,5	2,0	3,7	2,5	0,5	2,0	3,7	2,5	0,5	2,0	3,7	1,6	0,3	1,3	2,4	
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,9	0,2	1,5	2,3	1,9	0,2	1,5	2,3	1,9	0,2	1,5	2,3	1,2	0,1	1,0	1,5	
Rapport fer héminique/fer total	0,8	0,1	0,5	0,9	0,8	0,1	0,5	0,9	0,8	0,1	0,5	0,9	0,8	0,1	0,5	0,9	
Zinc (mg/100 g)	5,5	0,4	4,5	6,0	6,7	0,5	5,5	7,3	7,6	0,6	6,2	8,3	9,6	0,8	7,9	10,5	
Sélénium (µg/100 g)	10,2	1,1	8,2	12,5	12,4	1,3	9,9	15,2	14,1	1,5	11,3	17,3	17,7	1,9	14,2	21,8	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	3,7	0,4	3,1	4,5	3,7	0,4	3,1	4,5	3,7	0,4	3,1	4,5	3,7	0,4	3,1	4,5	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,8	0,6	1,9	3,9	3,4	0,7	2,3	4,7	3,8	0,8	2,6	5,3	2,8	0,6	1,9	3,9	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																	
AA indispensables	Histidine	560				679				773				974			
	Isoleucine	879				1066				1213				1529			
	Leucine	1620				1964				2235				2818			
	Lysine	1649				1999				2274				2867			
	Méthionine	888				1076				1225				1544			
	Phénylalanine	830				1006				1145				1444			
	Thréonine	1061				1287				1464				1846			
	Tryptophane	189				229				261				329			
	Valine	940				1140				1297				1635			
	Cystéine	531				644				733				924			
	Tyrosine	725				879				1000				1261			
Acides gras (mg/100 g)																	
Acides gras saturés (AGS)																	
C12:0 (acide laurique)	4	1	2	7	5	2	3	8	6	2	3	9	8	2	4	12	
C14:0 (acide myristique)	154	42	79	211	187	51	96	256	213	58	109	291	268	74	137	367	
C16:0 (acide palmitique)	1417	417	679	2112	1717	505	823	2560	1954	575	937	2913	2464	724	1181	3672	
C18:0 (acide stéarique)	809	256	370	1258	980	310	448	1525	1115	352	510	1735	1406	444	643	2187	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																	
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2054	589	882	2937	2489	715	1070	3560	2832	813	1217	4051	3571	1025	1535	5108	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																	
AGPI n-6 cis																	
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	134	34	78	190	163	42	94	230	185	47	107	262	234	60	135	330	
AGPI longue chaîne n-6 cis	66	9	48	78	80	11	58	94	91	13	66	107	115	16	83	135	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	39	5	30	47	47	7	36	57	54	8	41	65	68	10	52	82	
AGPI n-3																	
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	31	11	12	49	38	14	14	59	43	16	16	67	54	20	21	85	
AGPI longue chaîne n-3	59	11	44	81	71	13	53	98	81	15	61	112	102	18	76	141	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	2	7	14	12	2	9	17	14	3	10	19	18	3	12	24	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	40	6	32	52	48	7	38	63	55	9	44	72	70	11	55	91	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	2	0	5	1	2	0	7	1	3	0	7	1	3	0	9	
Acides gras trans (hors CLA)																	
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	46	17	14	74	55	21	17	89	63	24	19	102	80	30	24	128	
CLA																	
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	18	6	7	26	22	7	8	32	25	8	9	36	32	10	12	45	

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



**PANSE
(GRAS DOUBLE)**



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISE			
					Cuisson bien cuite			
					Rendement : 85,5% ¹ (83-88%) ²			
Nombre d'échantillons = 4	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	110,6	21,0	89,3	145,7	128,0	17,0	108,0	155,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	466,8	87,0	377,9	611,6	540,0	69,0	456,0	652,0
Eau (g/100 g)	75,4	1,9	72,9	77,9	49,0	3,3	45,3	52,8
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,3	1,2	18,9	22,2	24,9	1,4	22,1	26,0
Glucides (g/100 g)	0,5	0,0	0,5	0,5				
Lipides (g/100 g)	2,6	1,8	1,3	6,1	3,1	2,2	1,5	7,3
Sodium (mg/100 g)	45,4	15,7	28,9	71,1				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1	0,0	0,1	0,2				
Fer (mg/100 g)	0,7	0,1	0,5	0,9	0,3	0,1	0,2	0,4
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	2,5	0,2	2,3	2,9	2,9	0,2	2,7	3,4
Sélénium (µg/100 g)	16,8	5,1	11,7	24,5	19,6	5,9	13,7	28,7
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,8	0,4	1,3	2,4	1,8	0,4	1,3	2,4
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*								
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	1100	1000	400	2900	1300	1100	500	3400
C12:0 (acide laurique)	3	5	1	13	3	6	1	15
C14:0 (acide myristique)	81	113	20	305	90	130	20	350
C16:0 (acide palmitique)	540	500	180	1460	630	570	210	1680
C18:0 (acide stéarique)	370	280	150	850	430	320	170	980
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1000	800	300	2400	1100	900	400	2700
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	900	700	300	2000	1000	800	400	2300
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	100	100	100	300	200	100	100	300
AGPI n-6 cis	0	0	0	0	1740	9900	100	2870
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	100	40	0	100	68	50	33	163
AGPI longue chaîne n-6 cis	0	0	0	0	21	10	5	28
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	15	7	1	21	3	8	0	20
AGPI n-3	23	19	3	47	651	338	43	1054
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	11	12	1	28	5	9	1	23
AGPI longue chaîne n-3	10	10	0	20	10	10	0	20
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	1	0	1	1	1	1	0	1
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	1	11	19	1	49
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	1	20	22	1	54
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	10	17	1	43	70	60	0	180
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	10	17	1	43	70	60	0	180

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





PLAT DE CÔTE (bourguignon-pot au feu)

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue

Nombre d'échantillons = 16	CRU								
	(sans le "gras"*)				(viande + "gras"*)				
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	
Macro- et micronutriments									
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	152,95	15,83	124,67	188,36	286,86	55,62	186,49	397,35	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	639,50	66,29	521,05	787,87	1200,59	233,01	780,11	1663,44	
Eau (g/100 g)	70,97	1,58	68,13	73,60	58,15	4,96	49,05	66,84	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,23	0,84	20,10	23,20	18,36	0,74	17,42	20,31	
Glucides (g/100 g)	traces				traces				
Lipides (g/100 g)	7,56	1,75	4,34	11,91	23,72	6,34	12,12	36,05	
Dont acides gras totaux (g/100 g)	6,47	1,56	3,61	10,34	20,80	5,62	10,53	31,71	
Sodium (mg/100 g)*					49,00				
Sel chlorure de sodium (g/100g)					0,12				
Fer (mg/100 g)	2,19	0,46	1,35	2,99	1,90	0,41	1,04	2,61	
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,50	0,23	1,06	1,91	0,96	0,21	0,66	1,30	
Rapport fer héminique/fer total	0,70	0,11	0,49	0,89	0,51	0,07	0,42	0,65	
Zinc (mg/100 g)	4,56	0,41	3,70	5,42	3,08	0,30	2,48	3,67	
Sélénium (µg/100 g)	10,47	1,17	8,42	12,59	6,68	1,23	4,74	9,37	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,88	0,67	4,10	6,30	3,72	0,60	3,03	5,02	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,36	0,08	0,21	0,52	0,25	0,04	0,19	0,34	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,81	0,28	1,32	2,41	2,57	1,04	1,00	5,07	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)									
AA indispensables	Histidine	631				592			
	Isoleucine	1001				990			
	Leucine	1816				1704			
	Lysine	1810				1664			
	Méthionine	752				1008			
	Phénylalanine	918				906			
	Thréonine	997				717			
	Tryptophane	215				610			
	Valine	1034				1185			
	Cystéine	321				1516			
Tyrosine	742				680				
Acides gras (mg/100 g)									
Acides gras saturés (AGS)									
C12:0 (acide laurique)	5	2	2	11	18	7	5	34	
C14:0 (acide myristique)	224	78	86	422	802	311	280	1543	
C16:0 (acide palmitique)	1806	472	887	2993,9	6010	1709	2730	9351,8	
C18:0 (acide stéarique)	928	255	481	1342,7	3115	864	1690	4532,3	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)									
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	2860	699	1627	4575,1	9101	2508	4782	14223,3	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)									
AGPI n-6 cis									
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	168	26	129	221,0	285	57	195	380,6	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	106	20	78	153,8	216	49	134	305,3	
AGPI n-3									
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	62	9	50	78,4	69	12	52	92,7	
AGPI longue chaîne n-3	36	6	29	48,58	35	6	26	46,18	
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	82	16	56	108,0	118	34	69	163,0	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	25	8	13	41,3	60	25	29	101,5	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	57	9	43	74,1	58	13	40	83,0	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	12	2	9	15,3	7	1	5	9,9	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	35	6	27	44,6	41	9	28	60,1	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	4	0	1	0	3	
Acides gras trans (hors CLA)									
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	168	50	102	295	589	179	326	875	
CLA	53	17	30	94	0	0	0	0	
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	21	7	11	39,7	73	28	36	125,8	
	20	6	11	35,9	66	25	31	115,5	

* Il s'agit de la part de "gras et tissus conjonctifs" bien visible pouvant être prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)

** la teneur en sel du ciqual n'est pas précisé s'il s'agit de morceau avec ou sans gras ni os mais les valeurs équivalent au morceau viande + gras

Composition de la portion (viande + "gras")	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	63,52	6,85	52,63	74,45
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	36,48	6,85	25,55	47,37





POITRINE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ			
					Cuisson bien cuite			
					Rendement : 57,5% ¹ (50-65%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	200,0	84,5	114,8	321,3	285,0	99,0	187,0	437,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	833,0	348,5	480,9	1332,4	1191,0	406,0	790,0	1813,0
Eau (g/100 g)	67,1	6,9	55,9	73,2	20,1	11,2	8,6	39,8
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,9	2,0	16,1	20,7	32,8	3,4	28,0	36,0
Glucides (g/100 g)	0,5							
Lipides (g/100 g)	13,6	8,5	5,6	26,5	16,7	12,5	4,6	35,7
Sodium (mg/100 g)	68,1	4,6	61,3	75,5				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2							
Fer (mg/100 g)	2,2	0,3	2,1	2,8	1,5	0,2	1,4	1,8
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	5,5	1,3	3,5	6,8	9,6	2,3	6,1	11,8
Sélénium (µg/100 g)	9,5	5,9	2,6	19,9	16,5	10,2	4,5	34,6
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,9	1,0	1,0	3,5	1,9	1,0	1,0	3,5
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*								
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	5290	3180	2130	9110	6510	4650	1810	12290
C12:0 (acide laurique)	10	10	0	30	10	20	0	40
C14:0 (acide myristique)	410	290	140	870	500	420	120	1170
C16:0 (acide palmitique)	3270	2060	1290	5960	4040	3010	1110	8030
C18:0 (acide stéarique)	1240	690	570	2400	1500	980	460	2950
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	6810	4720	2730	14700	8420	6850	2290	19830
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	5500	3490	2310	10940	6780	5110	1910	14750
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	420	330	150	1040	510	470	130	1400
AGPI n-6 cis	210	110	90	370	260	170	80	490
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	180	100	70	330	220	150	60	440
AGPI longue chaîne n-6 cis	30	10	20	40	40	10	20	50
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	4	10	20	20	7	10	30
AGPI n-3	60	70	10	210	80	100	10	280
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	50	50	1	150	60	70	1	200
AGPI longue chaîne n-3	20	20	1	60	20	30	1	70
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	2	5	0	12	3	6	0	16
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	80	110	10	300	100	150	10	410
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	80	110	10	300	100	150	10,6	410

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





QUEUE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Nombre d'échantillons = 6	CRU				BOUILLI			
					Cuisson bien cuite			
					Rendement : 78,5% ¹ (76-84%) ²			
	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	204,9	59,4	145,4	312,2	241,0	54,0	184,0	344,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	854,7	245,2	609,2	1297,1	1008,0	220,0	775,0	1427,0
Eau (g/100 g)	65,0	4,3	57,1	70,1	41,4	4,4	36,0	47,9
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,5	1,7	20,0	23,8	27,4	2,2	25,5	30,3
Glucides (g/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,7				
Lipides (g/100 g)	12,9	5,8	7,0	23,8	14,2	6,6	7,0	26,5
Sodium (mg/100 g)	110,9	22,5	87,6	152,8				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1	0,1	0,2	0,4				
Fer (mg/100 g)	2,6	0,2	2,3	2,7	1,9	0,1	1,7	2,0
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	4,5	0,3	4,2	4,8	5,8	0,3	5,4	6,1
Sélénium (µg/100 g)	5,5	2,6	1,7	9,0	6,9	3,4	2,2	11,5
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,5	0,4	1,1	1,8	1,5	0,4	1,1	1,8
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	4410	2290	2110	8750	4860	2620	2110	9740
C12:0 (acide laurique)	10	10	0	20	10	10	0	20
C14:0 (acide myristique)	310	200	130	690	340	230	130	770
C16:0 (acide palmitique)	2920	1410	1520	5640	3210	1620	1520	6280
C18:0 (acide stéarique)	880	480	360	1670	970	550	360	1860
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	6810	3300	3910	13250	7490	3780	3910	14740
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	5470	2720	3010	10720	6020	3110	3010	11930
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	370	250	220	880	410	280	240	980
AGPI n-6 cis	190	50	120	260	210	60	130	290
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	150	40	110	210	160	50	110	230
AGPI longue chaîne n-6 cis	40	30	10	90	50	30	10	100
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	30	20	10	60	30	20	10	60
AGPI n-3	70	50	30	160	70	50	30	180
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	40	40	10	110	50	40	10	120
AGPI longue chaîne n-3	20	20	10	50	30	20	10	60
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	0	10	10	10	0	10
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	120	170	20	460	130	190	20	510
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	120	170	20	460	130	190	20	510

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





ROGNONS

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue

CRU

Nombre d'échantillons = 16	CRU			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	96,0	7,00	85,00	108,00
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	400,0	31,00	356,00	451,00
Eau (g/100 g)	79,84	1,56	77,17	82,38
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	17,09	1,50	15,00	19,80
Glucides (g/100 g)	0,90			
Lipides (g/100 g)	2,65	0,20	2,25	3,01
Dont acides gras totaux (g/100 g)	1,47	0,16	1,14	1,75
Sodium (mg/100 g)	169,00			
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,42			
Fer (mg/100 g)	7,04	1,66	4,12	11,21
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,31	0,69	1,34	3,49
Rapport fer héminique/fer total	0,34	0,10	0,21	0,48
Zinc (mg/100 g)	1,52	0,47	0,18	2,38
Sélénium (µg/100 g)	117,75	14,17	92,04	139,50
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	7,91	0,95	6,50	10,30
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,36	0,06	0,26	0,46
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	21,06	5,31	14,87	32,29
Acides aminés (AA) (mg/100 g)				
AA indispensables	Histidine	442		
	Isoleucine	736		
	Leucine	1631		
	Lysine	1202		
	Méthionine	490		
	Phénylalanine	908		
	Thréonine	909		
	Tryptophane	241		
	Valine	966		
	Cystéine	571		
Tyrosine	582			
Acides gras (mg/100 g)				
Acides gras saturés (AGS)				
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	11	3	7	18
C16:0 (acide palmitique)	235	34	147	278,5
C18:0 (acide stéarique)	207	28	168	262,9
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)				
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	206	33	154	259,4
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)				
AGPI n-6 cis				
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	223	27	163	262,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	485	51	380	575,9
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	202	21	167	242,26
AGPI n-3				
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	13	4	9	24,3
AGPI longue chaîne n-3	154	26	111	192,7
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	44	11	31	75,5
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	87	14	65	112,6
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	15	5	7	23
Acides gras trans (hors CLA)				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	6	1	4	9
CLA				
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	3	0	3	4,3



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				RÔTI				RÔTI				BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)			
					Cuisson saignante				Cuisson à point				Cuisson bien cuite			
					Rendement : 82,5% ¹ (80-85%) ²				Rendement : 72,5% ¹ (70-75%) ²				Rendement : 62,5% ¹ (55-70%) ²			
					Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	112,8	11,8	99,2	130,9	137,0	12,0	122,0	151,0	156,0	14,0	139,0	172,0	181,0	16,0	161,0	199,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	476,9	49,4	420,1	552,7	579,0	51,0	516,0	639,0	659,0	58,0	587,0	727,0	764,0	67,0	681,0	843,0
Eau (g/100 g)	73,7	1,1	72,6	75,1	53,5	5,8	45,9	62,7	47,4	6,6	39,0	57,9	40,2	7,5	30,4	52,5
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	22,9	1,4	21,5	25,3	27,8	1,6	26,1	30,7	31,6	1,9	29,7	34,9	36,7	2,2	34,5	40,5
Glucides (g/100 g)	0,8	0,2	0,6	0,9												
Lipides (g/100 g)	2,0	0,6	1,2	2,9	2,4	0,8	1,5	3,5	2,8	0,9	1,7	4,0	3,2	1,0	1,9	4,6
Sodium (mg/100 g)	60,2	10,3	47,0	74,9												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2	0,0	0,1	0,2												
Fer (mg/100 g)	2,1	0,1	1,9	2,2	2,1	0,1	1,9	2,2	2,1	0,1	1,9	2,2	1,4	0,1	1,3	1,5
Dont fer héminique (mg/100 g)																
Rapport fer héminique/fer total																
Zinc (mg/100 g)	3,3	0,5	2,7	3,7	4,0	0,6	3,3	4,5	4,5	0,6	3,7	5,1	5,3	0,7	4,3	5,9
Sélénium (µg/100 g)	6,9	3,2	2,1	11,4	8,4	3,8	2,5	13,8	9,5	4,4	2,9	15,7	11,0	5,1	3,4	18,2
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	0,9	0,5	0,7	1,9	0,9	0,5	0,7	1,9	0,9	0,5	0,7	1,9	0,9	0,5	0,7	1,9
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*																
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)	730	230	420	1080	890	280	510	1310	1010	320	580	1490	1170	370	670	1730
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	40	10	20	60	50	20	20	70	60	20	30	80	60	20	30	10
C16:0 (acide palmitique)	430	140	240	620	530	170	290	750	600	190	330	860	690	220	380	990
C18:0 (acide stéarique)	220	70	140	360	270	90	170	440	310	100	190	500	360	120	220	580
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	780	310	370	1170	950	370	450	1420	1080	420	510	1610	1250	490	590	1870
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	690	280	330	1070	840	340	400	1300	960	380	460	1480	1110	440	530	1710
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	110	60	0	160	130	70	0	190	150	80	0	220	170	90	0	260
AGPI n-6 cis	70	30	40	100	90	30	50	120	100	40	60	140	110	40	60	160
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	50	20	20	60	50	20	20	70	60	20	30	80	70	30	30	100
AGPI longue chaîne n-6 cis	30	10	10	40	30	10	10,6	50	40	10	10	60	40	20	20	60
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	10	10	30	20	10	10	40	30	10	10	40	30	10	20	50
AGPI n-3	40	20	20	60	50	20	20	70	60	20	30	80	60	20	30	10
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	20	10	10	30	20	10	10	40	20	10	10	40	30	10	20	50
AGPI longue chaîne n-3	20	10	10	40	30	10	10	50	30	10	10	60	40	20	20	60
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	0	20	10	10	0	20	10	10	0	30	20	10	0	30
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																
CLA	10	10	0	20	10	10	0	20	10	10	0	30	20	10	0	30
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	10	10	0	20	10	10	0	20	10	10	0	30	20	10	0	30

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



RÔTI CUIT SOUS VIDE

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	RÔTI			
	Cuisson sous vide industriellement			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	133,7	72,00	500,00	686,00
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	563,6	17,00	118,00	164,00
Eau (g/100 g)	69,40	1,70	66,90	70,90
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	24,60	0,70	23,50	25,70
Glucides (g/100 g)	0,50			
Lipides (g/100 g)	3,70	2,20	1,90	7,50
Sodium (mg/100 g)	46,30	2,80	41,20	49,50
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,10			
Fer (mg/100 g)	2,30	0,40	2,00	2,80
Dont fer héminique (mg/100 g)				
Rapport fer héminique/fer total				
Zinc (mg/100 g)	5,10	1,00	3,90	6,60
Sélénium (µg/100 g)	20,80	9,90	8,00	29,90
Vitamine B3 (PP ou Niacine)				
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)				
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,90	0,80	1,20	3,30
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*				
Acides gras (mg/100 g)				
Acides gras saturés (AGS)	1386	1061	586	3215
C12:0 (acide laurique)	1	0	0	1
C14:0 (acide myristique)	94	98	28	274
C16:0 (acide palmitique)	818	657	328	1949,0
C18:0 (acide stéarique)	406	240	212	814,0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1537	1195	690	3688,0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1324	998	597	3101,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	162	52	105	244,0
AGPI n-6 cis	80	31	47	119,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	75	29	44	114,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	19	10	4	35,0
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	14	7	1	22,00
AGPI n-3	40	22	16	80,0
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	19	9	10	33,0
AGPI longue chaîne n-3	11	12	2	32,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	3	4	1	11,0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	7	7	1	18,0
C22:6 n-3 (acide docosaénoïque (DHA))	0	1	0	1
Acides gras trans (hors CLA)				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)				
CLA				
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	8	8	1	20,0

*Composition en acides aminés non connue



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ OU POËLÉ				GRILLÉ OU POËLÉ				GRILLÉ-POËLÉ OU RÔTI			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point			
					Rendement : 92,5% ¹ (90-95%) ²				Rendement : 82,5% ¹ (80-85%) ²				Rendement : 72,5% ¹ (70-75%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	118,2	20,5	90,6	149,5	123,0	13,0	111,0	143,0	141,0	11,0	125,0	152,0	159,0	12,0	142,0	172,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	498,1	85,0	383,3	627,5	518,0	51,0	471,0	599,0	593,0	47,0	528,0	640,0	671,0	49,0	601,0	724,0
Eau (g/100 g)	73,7	0,5	73,1	74,4	64,5	3,4	59,6	67,5	59,6	3,4	55,9	63,8	54,9	3,4	51,2	59,1
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,4	1,3	19,5	23,2	22,9	1,1	21,1	23,9	25,9	1,8	23,5	28,1	29,8	1,7	26,9	32,0
Glucides (g/100 g)	0,5															
Lipides (g/100 g)	3,4	1,7	1,4	6,3	3,2	1,8	1,5	6,2	3,8	1,6	1,7	6,2	4,1	1,5	1,9	6,0
Sodium (mg/100 g)	47,4	5,7	40,5	55,0												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1															
Fer (mg/100 g)	2,6	0,5	2,1	2,6	2,6	0,5	2,1	3,1	2,6	0,5	2,1	3,1	2,6	0,5	2,1	3,1
Dont fer héminique (mg/100 g)																
Rapport fer héminique/fer total																
Zinc (mg/100 g)	4,4	1,1	3,0	5,9	4,5	1,3	3,2	6,4	5,3	1,3	3,6	7,1	5,9	1,4	4,1	8,1
Sélénium (µg/100 g)	1,7	0,8	1,0	3,0	1,8	0,9	1,1	3,2	2,0	1,0	1,2	3,6	2,1	1,0	1,4	4,1
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*																
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)	1290	680	430	2320	1190	760	460	2300	1470	660	520	2260	1590	680	590	2220
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	70	40	20	140	60	50	20	140	80	40	20	140	80	40	20	140
C16:0 (acide palmitique)	710	410	230	1400	650	450	250	1390	800	400	280	1370	860	390	320	1340
C18:0 (acide stéarique)	400	170	150	590	370	200	160	580	460	180	180	590	520	210	200	700
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1380	840	440	2840	1290	910	470	2810	1570	790	530	2770	1670	760	600	2720
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1210	710	390	2420	1120	770	420	2400	1370	670	470	2360	1470	650	540	2320
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	190	80	90	310	190	90	100	330	230	90	110	370	240	90	130	340
AGPI n-6 cis	120	40	60	170	120	50	70	190	140	50	80	210	150	50	90	190
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	100	40	50	130	90	40	50	140	110	40	60	160	120	40	70	160
AGPI longue chaîne n-6 cis	20	10	20	40	20	10	20	40	30	10	20	50	30	10	20	40
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI n-3	30	20	10	60	30	20	10	60	30	20	10	70	40	30	10	70
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI longue chaîne n-3	10	10	0	0	10	10	0	20	10	10	0	20	10	10	0	20
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	10	20	0	40	10	20	0	40	20	20	0	40	20	20	0	40
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	30	20	10	60	30	20	10	60	30	20	10	70	40	30	10	70
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																
CLA	120	40	60	170	120	50	70	190	140	50	80	210	150	50	90	190
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	120	40	60	170	120	50	70	190	140	50	80	210	150	50	90	190

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue


STEAK HACHÉ 5%

STEAK HACHÉ 15%


Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue

CRU

Nombre d'échantillons = 16	STEAK HACHE (5%)				STEAK HACHE (15%)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	130,0	9,00	120,00	141,00	209,0	10,00	196,00	219,00
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	543,0	36,00	503,00	591,00	876,0	40,00	821,00	916,00
Eau (g/100 g)	74,03	1,42	71,70	75,43	67,24	1,18	66,09	69,15
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,87	0,67	20,60	22,40	20,17	0,28	19,80	20,50
Glucides (g/100 g)	0,30		0,20	0,50	0,47			
Lipides (g/100 g)	4,58	1,09	3,50	6,06	14,09	0,98	12,68	15,00
Dont acides gras totaux (g/100 g)	3,80	0,97	2,83	5,11	12,30	0,87	11,04	13,11
Sodium (mg/100 g)	37,77		32,20	42,80	41,68		37,80	47,20
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,10		0,08	0,11	0,10		0,09	0,12
Fer (mg/100 g)	2,65	0,18	2,38	2,86	2,64	0,11	2,51	2,81
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,95	0,10	1,82	2,12	1,75	0,07	1,65	1,84
Rapport fer héminique/fer total	0,74	0,06	0,64	0,79	0,66	0,03	0,61	0,70
Zinc (mg/100 g)	4,54	0,30	4,18	4,93	4,80	0,57	4,08	5,76
Sélénium (µg/100 g)	6,72	0,62	5,63	7,51	6,78	0,80	6,03	8,33
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,70	0,37	4,00	5,00	4,10	0,22	3,90	4,50
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,34	0,02	0,30	0,36	0,20	0,01	0,19	0,22
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,12	0,16	1,80	2,24	1,90	0,13	1,78	2,08
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
AA indispensables								
Histidine	814				601			
Isoleucine	979				830			
Leucine	1729				1476			
Lysine	1792				1233			
Méthionine	1176				788			
Phénylalanine	980				697			
Thréonine	1021				973			
Tryptophane	187				108			
Valine	1001				943			
Cystéine	581				447			
Tyrosine	928				525			
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	1643	414	1214	2163	5706	326	5248	6106
C12:0 (acide laurique)	3	1	2	4	10	1	8	11
C14:0 (acide myristique)	101	28	71	135	384	32	337	421
C16:0 (acide palmitique)	933	254	666	1258,6	3189	231	2874	3481,3
C18:0 (acide stéarique)	501	108	391	632,0	1750	124	1616	1975,1
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1766	506	1234	2465,9	5755	546	5028	6465,4
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1438	400	1015	1987,2	4647	387	4133	5156,5
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	178	13	159	192,0	288	23	253	315,5
AGPI n-6 cis	0	0	0	0,0	0	0	0	0,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	114	10	99	124,5	204	16	178	219,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	64	4	60	68,4	83	8	75	97,0
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	38	3	36	41,83	45	5	37	50,15
AGPI n-3	79	11	62	94,1	112	32	69	165,0
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	24	5	17	32,3	49	16	34	79,4
AGPI longue chaîne n-3	54	7	45	62,3	62	17	35	85,6
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	13	2	11	15,8	14	3	11	18,8
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	33	4	27	37,4	40	10	24	54,6
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	2	0	4	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)	117	34	84	170	388	76	331	531
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	0	0	0	0	0	0	0	0
CLA	19	8	12	33,4	58	12	45	80,6
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	18	7	12	30,8	52	9	45	69,1

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK)				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK) OU RÔTI				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK) OU RÔTI				RÔTI SERVI FROID			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point				Cuisson à point + refroidissement			
					Rendement : 92,5 % ¹ (90 % - 95 %) ²				Rendement : 82,5 % ¹ (80 % - 85 %) ²				Rendement : 72,5 % ¹ (70 % - 75 %) ²				Rendement : 67,5 % ¹ (65 % - 70 %) ²			
					Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)																				
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)																				
Eau (g/100 g)																				
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)																				
Glucides (g/100 g)																				
Lipides (g/100 g)																				
Sodium (mg/100 g) (voir note pour le steak****)																				
Sel chlorure de sodium (g/100g) (voir note pour le steak****)																				
Fer (mg/100 g)																				
Dont fer héminique (mg/100 g)																				
Rapport fer héminique/fer total																				
Zinc (mg/100 g)																				
Sélénium (µg/100 g)																				
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																				
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																				
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)																				
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																				
Histidine																				
Isoleucine																				
Leucine																				
Lysine																				
Méthionine																				
Phénylalanine																				
Thréonine																				
Tryptophane																				
Valine																				
Cystéine																				
Tyrosine																				
Acides gras (mg/100 g)																				
Acides gras saturés (AGS)																				
C12:0 (acide laurique)																				
C14:0 (acide myristique)																				
C16:0 (acide palmitique)																				
C18:0 (acide stéarique)																				
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																				
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)																				
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																				
AGPI n-6 cis																				
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))																				
AGPI longue chaîne n-6 cis																				
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)																				
AGPI n-3																				
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))																				
AGPI longue chaîne n-3																				
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))																				
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))																				
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))																				
Acides gras trans (hors CLA)																				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																				
CLA																				
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)																				

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée - 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée - **** Sodium (moyenne = 58,7 mg/100 g) et Sel (moyenne = 0,15 g/100 g)



ALLEGATIONS VIANDE DE BŒUF

Morceaux	Protéines	Lipides	Acides Gras Insaturés	Acides Gras Mono-Insaturés	Acides Gras Poly-Insaturés	Fer	Zinc	Sélénium	Vitamine B3PP	Vitamine B6	Vitamine B12	Sel
Basse-côte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Bavette d'alloyau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	source	source	riche	Très pauvre en sel
Boule de macreuse	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	source	riche	riche	Très pauvre en sel
Collier	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Côte	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	source	donnée absente	donnée absente	source	riche	riche	Pauvre en sel
Entrecôte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	source	source	riche	Très pauvre en sel
Epaule	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Pauvre en sel
Faux-Filet	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Filet	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Gîte à la noix	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Pauvre en sel
Jarret	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	riche	riche	riche	Pauvre en sel
Joue	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source	source	pas d'allegation possible	pas d'allegation possible	riche	Pauvre en sel
Mamelle	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	source	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Paleron	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	source	source	riche	Pauvre en sel
Plat de côte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	source	riche	Pauvre en sel
Pot-au-feu	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	Très pauvre en sel
Rond de gîte	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Rôti cuit sous vide	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	riche	donnée absente	donnée absente	riche	Très pauvre en sel
Rumstek	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	pas d'allegation possible	Pauvre en sel
Steak	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	riche	riche	Pauvre en sel
Steak haché 10 %	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	riche	source	riche	source	riche	Pauvre en sel
Steak haché 15 %	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	Très pauvre en sel
Steak haché 20 %	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	source	source	source	riche	Pauvre en sel
Steak haché 5 %	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	pas d'allegation possible	source	source	riche	Très pauvre en sel
Tende de tranche	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche	source	riche	riche	riche	Très pauvre en sel

VIANDE DE VEAU



COLLIER (sauté)



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)				BRAISÉ OU BOUILLI						
					Rendement : 62,5 % ¹ (55 % - 70 %) ²				Rendement : 57,5 % ¹ (50 % - 65 %) ²						
	Nombre d'échantillons = 16				Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini
Macro- et micronutriments															
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	132,7	9,0	105,0	132,0	192,0	15,0	168,0	211,0	209,0	16,0	183,0	229,0			
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	554,7	38,0	439,0	550,0	803,0	61,0	702,0	880,0	873,0	66,0	763,0	957,0			
Eau (g/100 g)	74,0	2,0	70,0	77,0	58,0	3,0	51,0	64,0	54,0	3,0	47,0	60,0			
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	19,9	0,4	19,1	20,4	31,8	0,6	30,6	32,6	34,5	0,7	33,2	35,5			
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces						
Lipides (g/100 g)	5,9	2,2	3,2	11,6	9,5	3,5	5,1	18,6	10,3	3,8	5,5	20,2			
Sodium (mg/100 g)	50,7		41,6	58,6											
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1														
Fer (mg/100 g)	1,0	0,2	0,7	1,3	0,7	0,1	0,5	0,9	0,7	0,1	0,5	0,9			
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,8	0,4	0,1	0,4	0,5	0,4	0,1	0,3	0,5			
Rapport fer héminique/fer total	0,6	0,1	0,5	0,8	0,6	0,1	0,5	0,8	0,6	0,1	0,5	0,8			
Zinc (mg/100 g)	4,3	0,2	4,0	4,5	6,9	0,3	6,3	7,3	7,5	0,4	6,9	7,9			
Sélénium (µg/100 g)	7,2	0,5	6,6	8,1	11,5	0,8	10,5	12,9	12,5	0,9	11,4	14,0			
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,9	1,3	3,3	7,1	4,9	1,3	3,3	7,1	4,9	1,3	3,3	7,1			
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2			
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,0	0,1	1,8	2,2	2,0	0,1	1,8	2,2	2,0	0,1	1,8	2,2			
Acides Aminés (AA) mg/100 g															
Histidine	452				724				787						
Isoleucine	845				1352				1469						
Leucine	1577				2523				2742						
Lysine	1329				2126				2311						
Méthionine	715				1144				1243						
Phénylalanine	745				1191				1295						
Thréonine	859				1374				1494						
Tryptophane	215				345				375						
Valine	895				1433				1557						
Cystéine	373				598				650						
Tyrosine	562				898				977						
Acides gras (mg/100 g)															
Acides gras saturés (AGS)															
C12:0 (acide laurique)	40	16	17	76	63	25	27	122	69	27	30	132			
C14:0 (acide myristique)	250	112	106	529	400	179	170	847	435	195	185	921			
C16:0 (acide palmitique)	1081	422	572	2198	1729	675	915	3517	1879	734	995	3822			
C18:0 (acide stéarique)	560	278	261	1320	897	444	418	2113	975	483	455	2296			
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)															
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1968	834	897	4053	3148	1334	1435	6484	3422	1450	1560	7048			
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)															
AGPI n-6 cis															
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	393	73	261	546	628	117	418	874	683	128	454	950			
AGPI longue chaîne n-6 cis															
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	52	6	41	58	83	9	66	93	90	10	72	101			
AGPI n-3															
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	18	6	10	33	28	10	16	53	31	11	17	58			
AGPI longue chaîne n-3															
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	1	1	0	4	2	2	0	6	2	2	0	7			
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	8	5	0	12	13	8	0	19	14	8	0	21			
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	2	1	1	0	3	1	1	0	4			
Acides gras trans (hors CLA)															
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	39	14	17	58	62	23	28	92	67	24	30	100			
CLA															
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	4	4	0	10	6	7	0	16	7	7	0	17			

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



CÔTE
(côte découverte)

NUTRI-SCORE



Chaque échantillon a été préparé individuellement par broyage de la totalité du morceau après extraction, le cas échéant, des parties non comestibles (os).

Composition de la portion (viande + "gras")	Moy.	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	78	71	82
Gras + fissus conjonctifs (g/100 g)	22	18	29

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU					
	(sans le "gras"*)			(viande + "gras"*)		
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments						
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	125,0	112,9	134,2	193,0	81,6	237,8
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	522,5	471,9	561,0	807,6	708,5	995,3
Eau (g/100 g)	75,6	73,8	77,4	69,0	63,5	71,9
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,0	18,9	21,3	18,3	17,1	19,7
Glucides (g/100 g)	traces			traces		
Lipides (g/100 g)	5,0	2,9	7,5	12,7	9,1	18,8
Dont acides gras totaux (g/100 g)	4,1	3,1	4,8	11,2	8,0	16,6
Sodium (mg/100 g)				43,4	33,2	55,8
Sel chlorure de sodium (g/100g)				0,1	0,1	0,1
Fer (mg/100 g)	1,3	1,1	1,5	1,3	1,1	1,6
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,8	0,6	0,9	0,6	0,5	0,7
Rapport fer héminique/fer total	0,6	0,5	0,6	0,5	0,4	0,5
Zinc (mg/100 g)	5,2	4,6	6,0	4,3	3,6	4,9
Sélénium (µg/100 g)	7,2	6,1	7,8	5,6	4,7	6,2
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	3,4	2,7	4,4	2,7	2,2	3,2
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	3,1	2,0	4,1	2,8	1,9	3,7
Acides aminés (AA) (mg/100 g)						
AA indispensables	Histidine	599			560	
	Isoleucine	911			891	
	Leucine	1642			1572	
	Lysine	1694			1587	
	Méthionine	890			989	
	Phénylalanine	913			892	
	Thréonine	1029			862	
	Tryptophane	235			380	
	Valine	942			1026	
	Cystéine	487			1055	
Tyrosine	737			658		
Acides gras (mg/100 g)						
Acides gras saturés (AGS)						
C12:0 (acide laurique)	35	19	63	110	64	161
C14:0 (acide myristique)	206	110	321	639	448	948
C16:0 (acide palmitique)	898	483	1348	2529	1650	4099
C18:0 (acide stéarique)	513	306	816	1354	963	1897
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)						
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1612	857	2659	4294	3285	6002
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)						
AGPI n-6 cis						
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	354	225	493	700	483	1125
AGPI longue chaîne n-6 cis	77	59	100	71	53	105
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	54	44	75	49	39	61
AGPI n-3						
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	13	8	24	10	6	18
AGPI longue chaîne n-3	13	7	23	36	26	54
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	1	0	5	1	2	4
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	11	8	14	8	6	11
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	1	0	0	1
Acides gras trans (hors CLA)						
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	45	13	113	143	42	416
CLA						
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	3	0	12	11	0	45
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	3	0	12	11	0	45

* Il s'agit de la part de "gras et fissus conjonctifs" bien visible pouvant être prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)



ÉPAULE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ (ESCALOPE, GRILLADE) OU RÔTI								BRAISÉ "RAPIDE" (EN PETITS CUBES)				BRAISÉ OU BOUILLI				
					Cuisson rosée				Cuisson à point				Rendement : 72,5 %1 (70 % - 75 %) ²				Rendement : 57,5 %1 (50 % - 65 %) ²				
					Rendement : 77,5 %1 (75 % - 80 %) ²				Rendement : 62,5 %1 (55 % - 70 %) ²												
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	
Macro et Micro-nutriments																					
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	124,2				148,0	8,0	132,0	160,0	158,0	9,0	141,0	171,0	184,0	10,0	164,0	198,0	200,0	11,0	178,0	216,0	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	522,1				619,0	34,0	552,0	668,0	662,0	37,0	590,0	714,0	768,0	43,0	684,0	829,0	834,0	46,0	744,0	901,0	
Eau (g/100 g)	75,0	1,0	72,0	77,0	68,0	2,0	64,0	70,0	65,0	2,0	61,0	68,0	60,0	2,0	55,0	63,0	56,0	3,0	51,0	60,0	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,7	0,4	20,0	21,4	26,7	0,5	25,8	27,6	28,5	0,6	27,6	29,5	33,1	0,6	32,0	34,2	36,0	0,7	34,8	37,2	
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces				traces				
Lipides (g/100 g)	4,6	1,7	2,2	7,5	6,0	2,2	2,9	9,7	6,4	2,3	3,1	10,4	7,4	2,7	3,5	12,1	8,1	2,9	3,9	13,1	
Dont acides gras totaux (g/100 g)	3,9	1,5	1,7	6,5	5,0	2,0	2,2	8,4	5,4	2,1	2,4	9,0	6,2	2,4	2,8	10,4	6,8	2,6	3,0	11,3	
Sodium (mg/100 g)	61,1		53,1	73,6																	
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2		0,1	0,2																	
Fer (mg/100 g)	1,2	0,2	0,9	1,4	1,2	0,2	0,9	1,4	1,2	0,2	0,9	1,4	0,8	0,1	0,6	0,9	0,8	0,1	0,6	0,9	
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	0,6	0,7	0,5	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,4	0,5	
Rapport fer héminique/fer total	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7	
Zinc (mg/100 g)	4,0	0,4	3,6	4,9	5,1	0,5	4,7	6,3	5,5	0,5	5,0	6,7	6,4	0,6	5,8	7,8	6,9	0,7	6,3	8,5	
Sélénium (µg/100 g)	6,9	0,6	5,7	7,7	8,9	0,8	7,3	9,9	9,5	0,9	7,8	10,6	11,0	1,0	9,1	12,3	12,0	1,1	9,9	13,3	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,0	0,7	4,8	7,0	6,0	0,7	4,8	7,0	6,0	0,7	4,8	7,0	6,0	0,7	4,8	7,0	6,0	0,7	4,8	7,0	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,4	0,0	0,3	0,5	0,4	0,0	0,3	0,5	0,4	0,0	0,3	0,5	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,7	0,4	2,1	3,4	2,7	0,4	2,1	3,4	2,7	0,4	2,1	3,4	2,7	0,4	2,1	3,4	2,7	0,4	2,1	3,4	
Acides Aminés (AA) mg/100 g																					
Hisidine	603				779				832				966				1049				
Isoleucine	900				1161				1241				1439				1564				
Leucine	1617				2087				2231				2587				2812				
Lysine	1614				2082				2226				2582				2806				
Méthionine	734				947				1013				1175				1277				
Phénylalanine	873				1126				1204				1396				1518				
Thréonine	943				1216				1300				1508				1639				
Tryptophane	217				281				300				348				378				
Valine	935				1207				1290				1497				1627				
Cystéine	475				613				655				760				826				
Tyrosine	740				955				1020				1184				1287				
Acides Gras (AG) mg/ 100g																					
Acides gras saturés (AGS)	1555	650	611	2852	2006	839	789	3680	2145	897	843	3934	2488	1040	978	4563	2704	1131	1063	4960	
C12:0 (acide laurique)	30	14	9	57	39	18	12	73	42	19	13	78	49	22	15	91	53	24	16	98	
C14:0 (acide myristique)	196	94	63	392	253	122	81	506	271	130	87	541	314	151	101	627	342	164	109	682	
C16:0 (acide palmitique)	855	339	344	1491	1104	437	444	1924	1180	467	475	2056	1369	542	551	2385	1488	589	599	2 593	
C18:0 (acide stéarique)	427	186	183	818	551	240	236	1055	589	257	252	1 128	683	298	293	1308	742	324	318	1 422	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1771	826	680	3190	2286	1066	877	4116	2443	1139	938	4400	2834	1321	1088	5104	3081	1436	1182	5548	
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1425	652	547	2514	1839	842	706	3244	1966	900	755	3468	2281	1043	876	4023	2479	1134	952	4 373	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	454	65	337	562	585	84	435	726	626	90	465	776	726	104	539	900	789	114	586	978	
AGPI n-6 cis	425	62	312	531	549	79	403	685	586	85	431	732	680	99	500	849	739	107	543	923	
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	349	53	237	429	451	68	306	554	482	73	327	592	559	85	379	686	608	92	412	746	
AGPI longue chaîne n-6 cis	82	12	65	106	106	15	84	137	113	16	90	146	131	19	104	170	143	20	113	184	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	59	8	50	82	76	10	64	105	81	11	69	113	94	13	80	131	103	14	87	142	
AGPI n-3	29	5	17	36	37	6	21	46	39	7	23	49	46	8	27	57	50	9	29	62	
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	13	6	6	23	17	7	7	30	18	8	8	32	20	9	9	37	22	10	10	40	
AGPI longue chaîne n-3	16	5	8	25	20	7	11	33	22	7	11	35	25	9	13	41	28	9	14	44	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	3	2	0	5	3	3	0	7	4	3	0	7	4	4	0	9	5	4	0	9	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	11	2	8	15	14	2	11	19	15	2	11	20	18	3	13	24	20	3	14	26	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	4	1	2	0	5	1	2	0	6	2	2	0	6	2	3	0	7	
Acides gras trans (hors CLA)	104	32	45	153	134	42	58	197	144	44	62	211	167	52	72	245	181	56	79	266	
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	37	18	11	67	48	24	14	87	51	25	15	93	59	29	18	108	64	32	19	117	
CLA	4	4	0	10	5	5	0	12	5	6	0	13	6	7	0	15	7	7	0	17	
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	4	4	0	10	5	5	0	12	5	6	0	13	6	7	0	15	7	7	0	17	

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



FOIE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue	CRU		
	Moy.	Mini	Maxi
Nombre d'échantillons = 16			
Macro- et micronutriments			
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	131,5	108,3	177,7
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	554,7	457,3	747,9
Eau (g/100 g)	71,5	70,1	73,2
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	16,9	15,6	17,5
Glucides (g/100 g)	8,3	5,9	13,6
Lipides (g/100 g)	3,4	2,5	5,9
Sodium (mg/100 g)	50,7	41,6	58,6
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1	0,1	0,2
Fer (mg/100 g)	3,5	2,5	4,9
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,5	1,3	1,8
Rapport fer héminique/fer total	0,4	0,3	0,6
Zinc (mg/100 g)	8,6	5,4	10,6
Sélénium (µg/100 g)	37,2	29,4	45,6
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	13,7	12,7	16,7
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,3	0,6
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	53,3	43,5	64,9
Vitamine A (rétinol) (µg/100 g)	1623,6	152,8	4515,8
Acides aminés (AA) (mg/100 g)			
AA indispensables			
Histidine	380		
Isoleucine	666		
Leucine	1437		
Lysine	1177		
Méthionine	673		
Phénylalanine	780		
Thréonine	645		
Tryptophane	287		
Valine	966		
Cystéine	753		
Tyrosine	547		
Acides gras (mg/100 g)			
Acides gras saturés (AGS)	890	586	1734
C12:0 (acide laurique)	1	0	4
C14:0 (acide myristique)	21	8	71
C16:0 (acide palmitique)	287	149	749
C18:0 (acide stéarique)	553	411	853
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	400	237	849
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	299	173	649
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	936	608	1767
AGPI n-6 cis	333	232	591
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	465	278	925
AGPI longue chaîne n-6 cis	799	509	1524
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	216	159	360
AGPI n-3	136	90	243
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	15	8	27
AGPI longue chaîne n-3	122	82	216
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	11	8	18
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	69	46	114
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	41	27	82
Acides gras trans (hors CLA)	60	20	174
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	19	10	42
CLA	2	0	7
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	2	0	7





JARRET

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)				BRAISÉ OU BOUILLI			
					Rendement : 62,5 % (55 % - 70 %) ²				Rendement : 57,5 % (50 % - 65 %) ²			
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	118,5	3,0	100,0	109,0	166,0	5,0	160,0	174,0	181,0	5,0	174,0	189,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	495,3	12,0	418,0	455,0	695,0	19,0	669,0	727,0	756,0	21,0	727,0	791,0
Eau (g/100 g)	75,0	2,0	70,0	77,0	61,0	3,0	52,0	64,0	57,0	4,0	48,0	61,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,3	0,5	20,6	21,9	34,0	0,8	33,0	35,0	37,0	0,9	35,8	38,1
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	3,7	1,9	1,8	8,3	5,8	3,1	2,9	13,4	6,4	3,4	3,1	14,5
Sodium (mg/100 g)	82,8		68,1	110,0								
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2		0,2	0,3								
Fer (mg/100 g)	1,2	0,2	0,9	1,6	0,8	0,2	0,6	1,1	0,8	0,2	0,6	1,1
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,8	0,5	0,0	0,4	0,6	0,5	0,0	0,4	0,5
Rapport fer héminique/fer total	0,6	0,1	0,4	0,8	0,6	0,1	0,4	0,8	0,6	0,1	0,4	0,8
Zinc (mg/100 g)	5,0	0,4	4,4	5,5	8,0	0,6	7,1	8,8	8,7	0,6	7,7	9,5
Sélénium (µg/100 g)	6,3	0,7	5,3	7,3	10,1	1,2	8,5	11,7	10,9	1,3	9,3	12,7
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	5,9	1,5	4,8	9,6	5,9	1,5	4,8	9,6	5,9	1,5	4,8	9,6
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,3	0,4	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,3	0,6	1,5	3,0	2,3	0,6	1,5	3,0	2,3	0,6	1,5	3,0
Acides Aminés (AA) mg/100 g												
Histidine	586				937				1019			
Isoleucine	921				1474				1602			
Leucine	1683				2692				2927			
Lysine	1710				2736				2974			
Méthionine	667				1068				1160			
Phénylalanine	903				1445				1571			
Thréonine	1004				1606				1746			
Tryptophane	219				351				381			
Valine	1014				1622				1763			
Cystéine	382				611				665			
Tyrosine	712				1139				1238			
Acides gras (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)	1108	676	431	2718	1773	1082	689	4348	1927	1176	749	4726
C12:0 (acide laurique)	16	12	4	36	25	19	6	58	28	20	7	63
C14:0 (acide myristique)	132	96	38	359	212	153	60	574	230	166	66	624
C16:0 (acide palmitique)	626	376	256	1561	1002	601	410	2498	1089	653	445	2715
C18:0 (acide stéarique)	300	172	124	676	479	275	198	1082	521	299	215	1 176
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1501	994	557	3904	2402	1590	891	6247	2611	1729	968	6790
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1190	786	442	3085	1903	1258	708	4937	2069	1367	769	5366
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	361	49	298	469	577	78	477	750	627	85	519	815
AGPI n-6 cis	337	48	275	442	539	76	441	707	586	83	479	769
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	265	54	202	382	424	86	323	611	461	93	351	664
AGPI longue chaîne n-6 cis	72	9	56	87	115	15	89	140	125	16	97	152
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	52	4	41	59	84	7	66	94	91	8	71	102
AGPI n-3	24	2	21	28	38	3	34	45	42	4	37	49
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	11	7	4	27	17	12	6	43	19	13	7	46
AGPI longue chaîne n-3	13	6	0	21	21	10	0	33	23	11	0	36
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	3	2	0	5	4	3	0	7	4	4	0	8
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	9	4	0	12	14	6	0	19	15	6	0	21
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	3	1	2	0	4	1	2	0	5
Acides gras trans (hors CLA)	65	15	41	100	105	24	66	159	114	26	72	173
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	23	6	15	33	37	9	24	53	40	10	26	58
CLA	2	2	0	6	4	4	0	9	4	4	0	10
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	2	2	0	6	4	4	0	9	4	4	0	10

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



**NOIX
(escalope-rôti)**



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ OU POÊLÉ (ESCALOPE) OU RÔTI							
					Cuisson rosée				Cuisson à point			
					Rendement : 77,5 % ¹ (75 % - 80 %) ²				Rendement : 72,5 % ¹ (70 % - 75 %) ²			
Nombre d'échantillons = 16	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	113,0	6,0	107,0	123,0	143,0	7,0	135,0	155,0	153,0	8,0	145,0	166,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	477,0	23,0	454,0	517,0	596,0	31,0	565,0	649,0	637,0	33,0	604,0	694,0
Eau (g/100 g)	75,0	1,0	74,0	78,0	68,0	1,0	66,0	71,0	66,0	1,0	64,0	69,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,8	0,4	21,2	22,3	28,2	0,5	27,4	28,8	30,1	0,5	29,2	30,8
Glucides (g/100 g)	0,6											
Lipides (g/100 g)	2,6	0,6	2,0	3,9	3,3	0,7	2,6	5,1	3,6	0,8	2,8	5,4
Sodium (mg/100 g)	38,7		29,6	44,5								
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1											
Fer (mg/100 g)	0,9	0,1	0,8	1,1	0,9	0,1	0,8	1,1	0,9	0,1	0,8	1,1
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,5	0,1	0,4	0,7	0,5	0,1	0,4	0,7	0,5	0,1	0,4	0,7
Rapport fer héminique/fer total	0,6	0,0	0,6	0,7	0,6	0,0	0,6	0,7	0,6	0,0	0,6	0,7
Zinc (mg/100 g)	2,6	0,2	2,3	3,0	3,4	0,3	3,0	3,9	3,6	0,3	3,2	4,1
Sélénium (µg/100 g)	6,9	0,6	6,4	7,9	9,0	0,7	8,2	10,1	9,6	0,8	8,8	10,8
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	7,4	1,9	5,6	11,2	7,4	1,9	5,6	11,2	7,4	1,9	5,6	11,2
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,4	0,6	0,5	0,1	0,4	0,6
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,1	0,5	1,4	2,8	2,1	0,5	1,4	2,8	2,1	0,5	1,4	2,8
Acides Aminés (AA) mg/100 g												
Histidine	731				943				1008			
Isoleucine	1026				1324				1415			
Leucine	1817				2344				2506			
Lysine	1631				2105				2250			
Méthionine	710				916				979			
Phénylalanine	907				1171				1251			
Thréonine	996				1285				1373			
Tryptophane	193				248				266			
Valine	1042				1344				1437			
Cystéine	371				479				512			
Tyrosine	703				907				970			
Acides gras (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)	795	216	548	1347	1025	278	707	1739	1096	298	756	1858
C12:0 (acide laurique)	13	5	5	21	17	6	7	27	18	6	7	29
C14:0 (acide myristique)	86	27	49	145	111	35	63	188	119	37	68	200
C16:0 (acide palmitique)	447	127	324	794	577	164	418	1024	617	176	447	1095
C18:0 (acide stéarique)	226	56	158	346	292	72	203	446	312	77	217	477
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	868	233	612	1458	1120	300	790	1882	1197	321	844	2011
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	695	185	498	1155	897	239	643	1490	959	256	687	1 593
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	348	54	290	489	448	69	374	631	479	74	400	674
AGPI n-6 cis	324	51	269	460	418	66	347	594	447	71	370	635
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	248	45	202	371	320	58	261	479	343	62	279	512
AGPI longue chaîne n-6 cis	76	8	63	89	98	10	82	115	105	11	87	123
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	57	5	50	71	73	6	64	92	78	7	69	98
AGPI n-3	23	3	19	29	30	4	24	37	32	4	26	40
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	6	2	5	10	8	2	6	13	9	2	6	14
AGPI longue chaîne n-3	17	2	12	21	22	3	16	27	24	3	17	29
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	5	1	3	7	6	1	4	9	6	1	4	10
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	11	1	8	14	14	2	11	18	15	2	12	19
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	1	0	3	1	2	0	4	1	2	0	4
Acides gras trans (hors CLA)	60	35	25	163	78	45	32	210	83	48	34	224
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	20	16	7	73	26	21	9	94	28	22	10	100
CLA	2	3	0	7	3	3	0	9	3	4	0	10
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	2	3	0	7	3	3	0	9	3	4	0	10

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				POÊLE				POÊLE				BOUILLI			
					Cuisson à point				Cuisson bien cuit				Cuisson bien cuit			
					Rendement : 72,4% ¹ (70-75%) ²				Rendement : 70,4% ¹ (67-73%) ²				Rendement 89,7% ¹ (87-93%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	85,2				118,0	7,0	110,0	127,0	121,0	6,0	114,0	130,0	95,0	6,0	89,0	102,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	359,6				496,0	29,0	463,0	534,0	509,0	27,0	480,0	549,0	401,0	23,0	374,0	431,0
Eau (g/100 g)	79,8	0,9	78,9	81,3	44,8	3,0	41,5	49,0	43,7	3,1	40,7	47,6	54,9	2,5	52,1	58,3
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	16,3	0,6	15,3	16,8	22,4	0,8	21,1	23,2	23,2	0,6	22,6	23,9	18,1	0,6	17,1	18,7
Glucides (g/100 g)	0,5															
Lipides (g/100 g)	2,0	0,3	1,8	2,3	2,8	0,5	2,2	3,5	2,8	0,5	2,3	3,6	2,2	0,4	1,8	2,8
Sodium (mg/100 g)	67,1	14,9	52,6	89,7												
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2	0,0	0,1	0,2												
Fer (mg/100 g)	0,9	0,2	0,7	1,0	0,9	0,2	0,7	1,1	0,9	0,1	0,8	1,1	0,7	0,1	0,5	0,9
Dont fer héminique (mg/100 g)																
Rapport fer héminique/fer total																
Zinc (mg/100 g)	1,6	0,2	1,4	1,9	2,2	0,3	1,9	2,6	2,2	0,2	2,0	2,7	1,7	0,2	1,6	2,1
Sélénium (µg/100 g)	16,6	1,1	16,1	17,5	22,9	1,5	20,6	24,4	23,2	1,8	21,2	24,9	18,5	1,2	16,6	19,5
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	3,3	1,0	2,7	3,6	3,3	1,0	2,7	5,1	3,3	1,0	2,7	5,1	3,3	1,0	2,7	5,1
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*																
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)	430	130	380	550	590	180	360	840	580	210	370	870	480	140	290	680
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	10	0	10	0	10	0	10	0	0	0	10
C14:0 (acide myristique)	30	10	30	50	50	20	30	70	40	20	30	70	40	20	20	60
C16:0 (acide palmitique)	270	80	240	360	370	110	230	510	360	130	240	530	300	90	190	410
C18:0 (acide stéarique)	120	30	110	140	170	50	100	230	160	60	100	240	130	40	80	190
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	450	170	380	660	610	230	360	910	600	260	370	940	500	190	290	740
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	410	150	350	590	560	200	330	810	550	230	340	840	450	160	270	660
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	100	20	90	120	140	20	120	170	140	20	130	170	110	20	100	130
AGPI n-6 cis	90	20	50	110	120	30	70	150	120	40	70	160	90	30	60	120
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	70	20	60	100	100	30	60	140	100	40	60	140	80	30	40	110
AGPI longue chaîne n-6 cis	10	10	10	30	20	10	10	40	20	10	10	40	10	10	10	30
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	10	4	10	10	20	6	10	30	20	10	14	30	10	5	10	20
AGPI n-3	3	5	0	10	5	7	0	14	5	7	0	14	4	6	0	11
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	3	5	0	10	5	7	0	14	5	7	0	14	4	6	0	11
AGPI longue chaîne n-3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																
CLA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



TÊTE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BOUILLI			
					Cuisson bien cuit			
					Rendement : 57,5% ¹ (50-65%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	175,4				248,0	258,0	17,0	243,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	731,7				1038,0	1080,0	71,0	1014,0
Eau (g/100 g)	68,8	1,7	66,1	71,1	29,2	4,0	23,8	34,7
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,6	1,6	17,0	20,5	32,3	2,7	29,6	35,7
Glucides (g/100 g)	0,5							
Lipides (g/100 g)	11,0	1,4	9,5	13,3	14,0	2,4	11,3	18,0
Sodium (mg/100 g)	110,8	4,5	106,6	117,1				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3							
Fer (mg/100 g)	1,2	0,2	1,0	1,6	0,8	0,1	0,7	1,0
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	1,7	0,2	1,5	1,9	3,0	0,3	2,6	3,3
Sélénium (µg/100 g)	9,9	1,9	7,3	11,8	17,2	3,2	12,7	20,5
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,7	0,8	1,9	3,8	2,7	0,8	1,9	3,8
Acides aminés (AA) (mg/100 g)*								
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	3700	350	3140	4110	4680	630	3750	5550
C12:0 (acide laurique)	20	10	10	40	30	10	10	50
C14:0 (acide myristique)	360	50	300	430	460	80	370	580
C16:0 (acide palmitique)	2280	220	1960	2540	2890	400	2340	3390
C18:0 (acide stéarique)	940	100	790	1060	1180	160	940	1390
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	4690	710	3970	5830	5960	1180	4740	7870
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4140	590	3560	5090	5350	980	4250	6870
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	750	170	530	1020	950	250	650	1380
AGPI n-6 cis	680	140	490	910	860	210	600	1230
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	640	140	460	870	60	20	40	90
AGPI longue chaîne n-6 cis	40	10	20	50	40	10	30	60
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	10	10	30	30	10	10	40
AGPI n-3	50	20	30	80	70	20	40	110
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	50	20	30	70	60	20	40	90
AGPI longue chaîne n-3	0	10	0	10	0	10	0	10
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	20	10	10	30	20	10	10	40
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	20	10	10	30	20	10	10	40

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue





ALLEGATIONS VIANDE DE VEAU

Morceaux	Protéines	Lipides	Acides Gras Insaturés	Acides Gras Mono-Insaturés	Acides Gras Poly-Insaturés	Fer	Zinc	Sélénium	Vitamine B3PP	Vitamine B6	Vitamine B12	Sel
Carré	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	riche	riche	riche	Pauvre en sel
Collier	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel
Côte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	Pauvre en sel
Côte découverte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	source	riche	Très pauvre en sel
Epaule	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel
Escalope	riche	faible teneur en matières grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Filet	riche	faible teneur en matières grasses	donnée absente	donnée absente	donnée absente	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	Pauvre en sel
Jarret	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel
Noix	riche	faible teneur en matières grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Poitrine	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	Pauvre en sel
Rôti	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	source	riche	riche	riche	Pauvre en sel
Steak haché 15%	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	Pauvre en sel
Steak haché 20%	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	donnée absente	Pauvre en sel

VIANDE D'AGNEAU





CERVELLE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BOUILLI			
					Cuisson bien cuite			
	Rendement : 85% ¹				Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	104,7	5,6	97,4	111,5	112,0	5,0	105,0	118,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	436,6	23,3	406,2	465,0	469,0	21,0	437,0	492,0
Eau (g/100 g)	79,2	78,9	78,7	77,9	52,6	2,0	49,1	54,7
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	10,9	0,4	10,3	11,4	12,8	0,5	12,1	13,4
Glucides (g/100 g)	0,2	0,1	0,1	0,5				
Lipides (g/100 g)	6,7	0,4	6,2	7,1	6,7	0,4	6,1	7,1
Sodium (mg/100 g)	121,9	7,3	113,3	130,2				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3							
Fer (mg/100 g)	1,2	0,1	1,1	1,2	1,2	0,1	1,1	1,2
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	1,6	1,2	1,1	4,1	1,9	1,4	1,3	4,8
Sélénium (µg/100 g)	14,3	1,5	13,0	17,2	16,8	1,8	15,3	20,2
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	7,8	0,4	7,3	8,3	7,8	0,4	7,3	8,3
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*								
Acides gras (AG) (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	770	100	650	870	760	100	640	870
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)	10	1	10	10	10	0	10	10
C16:0 (acide palmitique)	350	40	310	400	350	40	300	400
C18:0 (acide stéarique)	380	60	310	460	380	70	300	460
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	660	100	540	830	650	110	540	830
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	530	80	440	680	530	90	440	680
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	450	80	380	580	440	80	380	580
AGPI n-6 cis	210	50	160	280	210	50	150	280
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	5	10	1	10	5	10	1	10
AGPI longue chaîne n-6 cis	210	40	150	270	210	50	150	270
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	110	20	90	140	110	20	90	140
AGPI n-3	210	40	160	280	210	40	150	280
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	1	1	0	1	1	1	0	1
AGPI longue chaîne n-3	210	40	160	280	210	40	150	280
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	10	10	1	20	10	10	1	20
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	190	30	150	260	190	40	150	260
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	0	0	0	0	0	0	0	0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



COLLIER

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)				BOUILLI			
					Rendement : 62,5 % (55 % - 70 %) ²				Rendement : 57,5 % (50 % - 65 %) ²			
Nombre d'échantillons = 8	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	195,0	21,0	171,0	228,0	312,0	34,0	273,0	366,0	339,0	36,0	297,0	397,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	816,0	88,0	714,0	956,0	1306,0	141,0	1142,0	1530,0	1419,0	153,0	1241,0	1663,0
Eau (g/100 g)	68,0	2,0	65,0	71,0	49,0	4,0	44,0	54,0	45,0	4,0	40,0	50,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,0	0,6	17,1	18,8	28,8	1,0	27,4	30,1	31,3	1,1	29,7	32,7
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	13,7	2,5	10,9	17,8	21,9	4,0	17,4	28,5	23,8	4,4	18,9	30,9
Sodium (mg/100 g)	80,1		62,1	98,4								
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2		0,2	0,3								
Fer (mg/100 g)	1,1	0,2	1,0	1,4	0,8	0,1	0,6	0,9	0,7	0,1	0,6	0,9
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7	0,4	0,1	0,3	0,5	0,4	0,1	0,3	0,5
Rapport fer héminique/fer total	0,5	0,0	0,5	0,6	0,5	0,0	0,5	0,6	0,5	0,0	0,5	0,6
Zinc (mg/100 g)	3,8	0,8	3,4	5,7	6,1	1,2	5,5	9,1	6,6	1,3	6,0	9,9
Sélénium (µg/100 g)	7,4	1,0	6,2	9,3	11,9	1,5	9,9	14,8	12,9	1,7	10,7	16,1
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	4,3	0,3	3,9	4,9	4,3	0,3	3,9	4,9	4,3	0,3	3,9	4,9
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,2	0,3	1,7	2,7	2,2	0,3	1,7	2,7	2,2	0,3	1,7	2,7
Acides aminés (AA) (mg/100 g)												
AA indispensables	Histidine	426				682				742		
	Isoleucine	771				1234				1341		
	Leucine	1497				2395				2603		
	Lysine	1459				2335				2538		
	Méthionine	650				1039				1130		
	Phénylalanine	744				1190				1294		
	Thréonine	902				1443				1568		
	Tryptophane	208				333				362		
	Valine	774				1239				1346		
	Cystéine	455				729				792		
Tyrosine	612				980				1065			
Acides gras (AG) (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)												
C12:0 (acide laurique)	64	34	28	126	102	54	45	201	111	59	49	219
C14:0 (acide myristique)	592	260	250	985	948	416	399	1576	1030	452	434	1713
C16:0 (acide palmitique)	2799	558	2204	3700	4478	893	3527	5920	4867	970	3834	6435
C18:0 (acide stéarique)	1674	314	1377	2298	2678	502	2202	3676	2911	545	2394	3996
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)												
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	3982	792	3205	5422	6371	1268	5128	8674	6925	1378	5574	9 429
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)												
AGPI n-6 cis												
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	508	91	420	662	813	145	672	1060	884	158	730	1 152
AGPI longue chaîne n-6 cis												
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	44	7	34	51	70	11	55	82	76	12	60	89
AGPI n-3												
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	91	29	46	122	146	46	74	196	159	50	80	213
AGPI longue chaîne n-3												
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	2	5	0	13	3	7	0	21	3	8	0	23
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	34	13	15	49	54	21	25	78	58	23	27	85
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	2	5	0	13	3	7	0	21	3	8	0	23
Acides gras trans (hors CLA)												
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	502	225	271	871	804	360	434	1393	874	391	472	1514
CLA												
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	118	44	59	201	189	71	95	322	206	77	103	350

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



CÔTES DÉCOUVERTES

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLE				GRILLE			
					Cuisson rosé				Cuisson à point			
					Rendement : 77,5% ¹ (75-80%) ²				Rendement : 72,5% ¹ (70-75%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments												
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	202,2	87,6	113,5	311,2	234,0	83,0	154,0	339,0	220,0	100,0	83,0	354,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	840,6	361,3	474,5	1290,1	972,0	341,0	647,0	1406,0	916,0	412,0	341,0	1467,0
Eau (g/100 g)	66,5	5,9	63,8	72,1	44,1	7,1	35,1	51,5	41,2	7,4	31,8	48,8
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	16,2	2,0	13,7	18,6	21,0	2,6	17,6	24,0	22,4	2,8	18,8	25,7
Glucides (g/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7								
Lipides (g/100 g)	15,0	8,8	6,3	26,0	16,3	10,4	6,1	29,5	16,7	10,9	6,0	30,6
Sodium (mg/100 g)	82,0	7,2	76,6	89,5								
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2											
Fer (mg/100 g)	1,6	0,4	1,2	2,2	1,6	0,4	1,2	2,2	1,6	0,4	1,2	2,2
Dont fer héminique (mg/100 g)												
Rapport fer héminique/fer total												
Zinc (mg/100 g)	3,8	0,7	3,0	4,6	4,9	0,9	3,9	5,9	5,2	0,9	4,1	6,3
Sélénium (µg/100 g)	7,5	0,5	6,8	8,0	9,7	0,6	8,8	10,3	10,3	0,6	9,4	11,0
Vitamine B3 (PP ou Niacine)												
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)												
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,8	0,3	1,3	2,2	1,8	0,3	1,3	2,2	1,8	0,3	1,3	2,2
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*												
Acides gras (AG) (mg/100 g)												
Acides gras saturés (AGS)	5690	3040	2720	9680	6170	3630	2630	10980	6320	3800	2610	11370
C12:0 (acide laurique)	50	20	20	80	50	20	20	90	50	20	20	90
C14:0 (acide myristique)	530	170	320	750	570	210	340	850	580	220	340	880
C16:0 (acide palmitique)	2690	1630	1120	4780	2920	1920	1080	5420	3000	2000	1070	5620
C18:0 (acide stéarique)	1780	920	880	2950	1930	1100	850	3350	1980	1150	840	3470
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	5800	3850	2020	10420	6320	4460	1950	11820	6480	4650	1930	12240
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	5350	3530	1880	9540	5830	4090	1820	10820	5970	4270	1800	11210
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	720	380	330	1200	770	450	320	1360	790	470	320	1410
AGPI n-6 cis	520	430	120	1040	570	490	120	1180	590	510	110	1220
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	480	400	100	980	530	460	100	1110	540	480	100	1150
AGPI longue chaîne n-6 cis	40	20	20	70	40	20	20	80	40	30	20	80
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	30	10	20	50	30	20	20	60	30	20	20	60
AGPI n-3	100	20	80	120	110	20	80	140	110	20	85	140
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	80	20	60	100	90	20	60	110	90	20	60	120
AGPI longue chaîne n-3	20	10	10	30	20	10	10	30	20	10	10	30
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	0	10	10	10	0	10	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)												
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)												
CLA	90	70	0	180	90	70	0	190	90	70	0	200
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	90	70	0	180	90	70	0	190	90	70	0	200

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



CÔTE FILET

NUTRI-SCORE



Chaque échantillon a été préparé individuellement par broyage de la totalité du morceau après extraction, le cas échéant, des parties non comestibles (os).

Composition de la portion (viande + "gras")	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	67	5	61	76
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	33	5	24	39

SOURCE : CIV - INRA, 2006-2009 sauf Glucides CIQUAL (sur le morceau «Agneau, côte filet crue») et Sel/Sodium ADIV-INTERBEV 2015

Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU							
	(sans le "gras"*)				(viande + "gras"*)			
Nombre d'échantillons = 8	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	121,0	8,2	108,5	132,4	241,6			
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	505,9	34,2	453,2	553,4	1004,3			
Eau (g/100 g)	75,1	0,7	74,3	76,3	64,0	3,3	59,6	69,7
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,2	0,8	19,2	21,7	17,6	0,4	16,6	18,0
Glucides (g/100 g)	traces				2,3			
Lipides (g/100 g)	4,5	0,8	3,4	5,5	18,0	3,8	11,2	22,3
Sodium (mg/100 g)					69,6		53,3	121,0
Sel chlorure de sodium (g/100g)					0,2		0,1	0,3
Fer (mg/100 g)	1,3	0,1	1,1	1,4	1,1	0,0	1,1	1,2
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7	0,4	0,0	0,4	0,5
Rapport fer héminique/fer total	0,5	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,3	0,4
Zinc (mg/100 g)	2,7	0,5	2,2	3,8	2,1	0,4	1,6	2,7
Sélénium (µg/100 g)	7,7	0,7	6,8	8,7	5,7	0,7	4,7	6,4
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,7	0,5	5,9	7,6	5,5	0,4	4,8	6,0
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,6	0,4	1,2	2,2	1,5	0,4	0,9	2,2
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
Histidine	644				550			
Isoleucine	892				799			
Leucine	1676				1479			
Lysine	1862				1599			
Méthionine	789				815			
Phénylalanine	936				846			
Thréonine	1196				910			
Tryptophane	227				351			
Valine	958				1004			
Cystéine	516				983			
Tyrosine	713				608			
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)								
C12:0 (acide laurique)	17	9	9	33	85	54	32	177
C14:0 (acide myristique)	156	72	74	256	799	395	416	1329
C16:0 (acide palmitique)	835	178	594	1053	3749	887	2206	4834
C18:0 (acide stéarique)	516	107	362	681	2157	502	1257	2882
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)								
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1215	252	843	1577	5040	1106	3564	6604
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)								
AGPI n-6 cis								
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	219	39	172	282	694	232	489	1232
AGPI longue chaîne n-6 cis								
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	51	5	43	60	57	12	47	83
AGPI n-3								
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	30	11	16	49	121	42	67	178
AGPI longue chaîne n-3								
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	7	5	0	14	5	4	0	10
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	20	8	8	31	35	22	6	69
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	4	5	0	12	3	3	0	8
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	135	64	68	251	738	357	298	1325
CLA								
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	33	13	19	50	170	64	58	244
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	33	12	19	50	165	59	58	228

* Il s'agit de la part de "gras et tissus conjonctifs" bien visible prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)

CÔTE PREMIÈRE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU							
	(sans le "gras"*)				(viande + "gras"*)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'échantillons = 8								
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	143,0	10,7	124,1	158,4	275,5	37,1	210,5	313,9
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	597,9	44,6	518,7	662,2	1153,2	155,6	880,8	1313,8
Eau (g/100 g)	72,3	1,1	70,9	73,9	59,3	3,8	55,6	65,8
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,1	0,7	19,2	21,2	16,9	0,6	15,8	17,8
Glucides (g/100 g)	traces				traces			
Lipides (g/100 g)	7,0	1,0	5,3	8,2	23,1	4,3	15,5	27,4
Sodium (mg/100 g)					55,0		49,6	63,2
Sel chlorure de sodium (g/100g)					0,1		0,1	0,2
Fer (mg/100 g)	1,3	0,3	1,0	2,0	1,1	0,2	0,9	1,6
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,6	0,4	0,0	0,4	0,4
Rapport fer héminique/fer total	0,5	0,1	0,3	0,6	0,3	0,1	0,3	0,4
Zinc (mg/100 g)	2,6	0,1	2,4	2,9	1,8	0,2	1,6	2,1
Sélénium (µg/100 g)	7,2	0,7	6,3	8,3	4,8	0,6	3,9	5,7
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,6	0,5	6,0	7,3	5,1	0,4	4,6	5,5
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,2
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,0	0,4	1,5	2,8	1,6	0,5	0,9	2,6
Acides aminés (AA) (mg/100 g)								
Histidine	591				489			
Isoleucine	1018				858			
Leucine	1722				1458			
Lysine	1829				1508			
Méthionine	802				831			
Phénylalanine	933				821			
Thréonine	1079				757			
Tryptophane	190				358			
Valine	1096				1108			
Cystéine	581				1148			
Tyrosine	818				650			
Acides gras (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	2828	489	2150	3502	10032	2217	6340	12630
C12:0 (acide laurique)	30	13	15	50	110	66	44	220
C14:0 (acide myristique)	277	109	119	393	1045	495	514	1732
C16:0 (acide palmitique)	1390	256	989	1753	4855	1000	3100	5901
C18:0 (acide stéarique)	820	91	714	941	2774	549	1713	3536
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	2254	394	1516	2606	7438	1399	5448	9219
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1987	343	1349	2282	6529	1216	4805	8156
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	434	57	333	504	1156	309	834	1819
AGPI n-6 cis	354	66	273	448	954	300	706	1605
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	294	54	224	371	866	280	628	1478
AGPI longue chaîne n-6 cis	56	12	41	76	76	22	59	116
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	41	4	33	47	52	14	40	78
AGPI n-3	80	29	31	116	202	74	103	331
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	46	12	27	59	155	48	85	230
AGPI longue chaîne n-3	34	19	0	60	47	33	0	101
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	8	5	0	16	5	3	0	10
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	23	12	0	35	40	28	0	86
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	3	4	0	9	2	3	0	6
Acides gras trans (hors CLA)	396	124	293	643	1565	515	723	2516
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	241	111	134	451	973	501	384	1878
CLA	58	22	32	95	223	89	84	348
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	57	20	32	89	217	82	84	327

Chaque échantillon a été préparé individuellement par broyage de la totalité du morceau après extraction, le cas échéant, des parties non comestibles (os).

Composition de la portion (viande + "gras")	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	67	5	61	76
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	33	5	24	39

SOURCE : CIV - INRA, 2006-2009 sauf Glucides CIQUAL (sur le morceau «Agneau, selle crue») et Sel/Sodium ADIV-INTERBEV 2015

* Il s'agit de la part de "gras et tissus conjonctifs" bien visible pouvant être prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				RÔTI				RÔTI				BRAISÉ				BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)			
					Cuisson rosée				Cuisson à point				Cuisson bien cuite				Cuisson bien cuite			
					Rendement : 77,5% ¹ (75-80%) ²				Rendement : 72,5% ¹ (70-75%) ²				Rendement 57,5% ¹ (50-65%) ²				Rendement : 62,5% ¹ (55-70%) ²			
					Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																				
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	171,0	60,9	110,8	258,9	203,0	55,0	152,0	280,0	212,0	57,0	158,0	290,0	251,0	65,0	183,0	333,0	236,0	62,0	174,0	317,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	713,5	251,2	464,9	1075,7	846,0	225,0	640,0	1163,0	887,0	233,0	666,0	1207,0	1051,0	267,0	772,0	1387,0	987,0	254,0	731,0	1318,0
Eau (g/100 g)	70,2	3,5	65,4	73,7	67,5	28,4	37,9	100,0	43,5	6,2	34,8	50,4	70,9	35,2	22,9	100,0	36,7	6,9	27,7	44,6
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,3	1,4	16,3	19,7	23,6	1,8	21,0	25,4	25,2	2,0	22,5	27,2	31,8	2,5	28,3	34,2	29,2	2,3	26,1	31,5
Glucides (g/100 g)	0,6	0,1	0,6	0,7																
Lipides (g/100 g)	10,6	6,1	4,8	19,7	11,7	6,9	5,5	21,4	12,0	7,2	5,3	21,9	13,3	8,3	4,9	23,9	12,8	7,8	5,1	23,1
Sodium (mg/100 g)	78,8	8,8	68,8	90,8																
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2																			
Fer (mg/100 g)	1,6	0,2	1,4	1,9	1,6	0,2	1,4	1,9	1,6	0,2	1,4	1,9	5,7	0,1	0,9	1,2	1,1	0,1	1,0	1,3
Dont fer héminique (mg/100 g)																				
Rapport fer héminique/fer total																				
Zinc (mg/100 g)	3,4	0,6	2,7	4,4	4,4	0,7	3,5	5,7	4,7	0,8	3,7	6,1	6,0	1,0	4,7	7,7	5,5	0,9	4,3	7,0
Sélénium (µg/100 g)	7,5	1,1	6,3	9,0	9,7	1,4	8,1	11,6	10,4	1,5	8,7	12,4	13,1	1,8	11,0	15,7	12,1	1,7	10,1	14,4
Vitamine B3 (PP ou Niacine)																				
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)																				
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,7	0,4	1,1	2,1	1,7	0,4	1,1	2,1	1,7	0,4	1,1	2,1	1,7	0,4	1,1	2,1	1,7	0,4	1,1	2,1
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*																				
Acides gras (AG) (mg/100 g)																				
Acides gras saturés (AGS)	3870	2000	2010	7140	4240	2260	2200	7740	4350	2350	2160	7920	4810	2730	1980	8760	4640	2580	2050	8380
C12:0 (acide laurique)	40	10	30	50	40	10	30	50	440	150	310	710	480	180	290	780	40	10	40	60
C14:0 (acide myristique)	400	130	300	640	430	140	320	690	2200	1350	940	4160	2440	1550	860	4550	460	170	300	750
C16:0 (acide palmitique)	1950	1160	870	3750	2140	1300	960	4070	1220	610	650	2190	1350	720	590	2390	2340	1470	890	4400
C18:0 (acide stéarique)	1090	520	600	1970	1190	590	660	2140	4580	3180	1640	8830	5100	3640	1510	9660	1300	680	610	2310
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	4410	2980	1660	8750	4860	3360	1810	9490	5000	3480	1780	9710	5560	3980	1630	10620	5340	3790	1690	10270
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4040	2720	1530	7960	4460	3070	1670	8630	4580	3180	1640	8830	5100	3640	1510	9660	4900	3460	1560	9340
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	520	230	300	890	570	260	340	960	590	280	330	990	650	330	300	1080	620	310	320	1040
AGPI n-6 cis	370	270	120	770	410	310	140	830	420	320	140	850	470	360	130	930	450	350	130	900
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	340	270	100	730	380	300	110	790	390	310	110	810	440	360	100	890	420	340	110	860
AGPI longue chaîne n-6 cis	30	10	20	30	30	0	20	30	30	0	20	40	30	10	30	40	30	10	30	40
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	30	10	20	30	30	0	20	30	30	0	20	40	30	10	30	40	30	10	30	40
AGPI n-3	80	20	50	90	80	20	60	100	80	20	60	110	90	30	70	140	90	20	60	130
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	60	10	40	70	60	10	50	80	60	10	50	80	70	20	50	90	70	20	50	80
AGPI longue chaîne n-3	20	10	10	30	20	10	10	40	20	10	10	40	20	20	10	50	20	10	10	50
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0	10	10	10	0	20	10	10	0	20
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	10	10	0	20	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	10	10	0	10	10	10	0	20	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																				
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)																				
CLA	70	50	20	120	80	50	20	130	80	50	20	140	80	50	30	170	50	30	160	210
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	70	50	20	120	80	50	20	130	80	50	20	140	80	50	30	170	50	30	160	210

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



FOIE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g de viande crue

CRU

	CRU				
	Nombre d'échantillons = 8	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments					
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)		147,9			
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)		621,7			
Eau (g/100 g)		71,2	0,8	69,9	72,3
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)		21,8	1,1	20,2	23,9
Glucides (g/100 g)		2,9		2,2	3,7
Lipides (g/100 g)		5,5	0,5	4,9	6,4
Sodium (mg/100 g)		57,4		51,5	63,7
Sel chlorure de sodium (g/100g)		0,1		0,1	0,2
Fer (mg/100 g)		6,4	1,4	4,9	9,4
Dont fer héminique (mg/100 g)		2,3	0,3	1,9	2,8
Rapport fer héminique/fer total		0,4	0,1	0,3	0,5
Zinc (mg/100 g)		4,0	0,3	3,7	4,5
Sélénium (µg/100 g)		48,7	11,6	37,1	68,5
Vitamine B3 (PP ou Niacine)		18,0	1,0	16,7	19,3
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)		0,4	0,0	0,3	0,4
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)		95,9	32,7	46,3	138,9
Vitamine A (rétinol) (µg/100 g)		54,4	153,7	0,0	434,8
Acides aminés (AA) (mg/100 g)					
		554			
		1032			
AA Indispensables	Leucine	2031			
	Lysine	1531			
	Méthionine	755			
	Phénylalanine	1306			
	Thréonine	1004			
	Tryptophane	330			
	Valine	1351			
	Cystéine	791			
	Tyrosine	830			
	Acides gras (mg/100 g)				
Acides gras saturés (AGS)					
		1448	109	1339	1678
C12:0 (acide laurique)		0	0	0	0
C14:0 (acide myristique)		19	4	15	27
C16:0 (acide palmitique)		453	56	369	524
C18:0 (acide stéarique)		767	70	716	933
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)					
		670	127	517	860
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)		536	94	401	675
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)					
AGPI n-6 cis					
		605	132	479	887
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))		361	98	264	502
AGPI longue chaîne n-6 cis		975	191	769	1400
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)		415	82	327	596
AGPI n-3					
		419	126	241	580
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))		29	12	17	48
AGPI longue chaîne n-3		390	118	224	532
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))		39	6	30	47
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))		211	57	133	294
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))		137	77	52	235
Acides gras trans (hors CLA)					
		197	54	152	309
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)		84	58	38	212
CLA					
		18	10	8	41
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)		18	10	8	41

GIGOT



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Macro- et micronutriments	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ (TRANCHE) OU RÔTI								BRAISÉ « RAPIDE » (EN PETITS CUBES)				BRAISÉ OU BOUILLI			
					Cuisson rosée				Cuisson à point				Rendement : 62,5 %1 (55 % - 70 %) ²				Rendement : 57,5 %1 (50 % - 65 %) ²			
	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	128,0	10,0	118,0	149,0	163,0	12,0	149,0	190,0	174,0	13,0	160,0	203,0	202,0	15,0	185,0	235,0	219,0	17,0	201,0	256,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	538,0	39,0	495,0	624,0	680,0	52,0	624,0	793,0	727,0	55,0	667,0	848,0	843,0	64,0	774,0	984,0	917,0	70,0	841,0	1069,0
Eau (g/100 g)	75,0	1,0	73,0	75,0	67,0	1,0	65,0	68,0	65,0	1,0	63,0	66,0	59,0	1,0	57,0	61,0	56,0	1,0	53,0	57,0
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,0	0,4	19,3	20,5	25,8	0,6	24,9	26,5	27,6	0,6	26,6	28,3	32,0	0,7	30,9	32,8	34,8			
Glucides (g/100 g)	0,5																			
Lipides (g/100 g)	5,1	1,2	3,9	7,8	6,6	1,5	5,0	10,0	7,1	1,6	5,4	10,7	8,2	1,9	6,2	12,4	8,9	2,1	6,7	13,5
Sodium (mg/100 g)	48,7		42,2	53,9														0,2	0,8	1,5
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1		0,1	0,1																
Fer (mg/100 g)	1,5	0,4	1,2	2,4	1,5	0,4	1,2	2,4	1,5	0,4	1,2	2,4	1,0	0,3	0,8	1,6	1,0			
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,7	0,1	0,5	0,8	0,7	0,1	0,5	0,8	0,7	0,1	0,5	0,8	0,4	0,1	0,3	0,5	0,4	0,1	0,3	0,5
Rapport fer héminique/fer total	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,6
Zinc (mg/100 g)	3,0	0,3	2,7	3,6	3,9	0,4	3,5	4,7	4,1	0,4	3,7	5,0	4,8	0,5	4,3	5,8	5,2	0,5	4,7	6,3
Sélénium (µg/100 g)	7,7	1,2	6,3	9,3	10,0	1,5	8,2	12,0	10,7	1,6	8,7	12,9	12,4	1,9	10,1	14,9	13,4	2,0	11,0	16,2
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,5	0,5	5,9	7,1	6,5	0,5	5,9	7,1	6,5	0,5	5,9	7,1	6,5	0,5	5,9	7,1	6,5	0,5	5,9	7,1
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,2	0,5	1,4	3,0	2,2	0,5	1,4	3,0	2,2	0,5	1,4	3,0	2,2	0,5	1,4	3,0	2,2	0,5	1,4	3,0
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																				
Histidine	567				732				783				908				987			
Isoleucine	822				1060				1133				1315				1429			
Leucine	1571				2027				2167				2514				2732			
Lysine	1644				2122				2268				2631				2859			
Méthionine	835				1078				1152				1337				1453			
Phénylalanine	911				1176				1257				1458				1585			
Thréonine	1059				1367				1461				1695				1842			
Tryptophane	201				259				277				321				349			
Valine	893				1152				1231				1428				1552			
Cystéine	446				576				616				714				776			
Tyrosine	686				885				946				1097				1193			
Acides gras (AG) (mg/100 g)																				
Acides gras saturés (AGS)	1967	572	1336	3267	2538	738	1724	4216	2713	789	1843	4506	3147	915	2138	5227	3421	994	2324	5682
C12:0 (acide laurique)	23	14	8	56	30	18	11	72	32	19	12	77	37	22	13	90	40	24	15	97
C14:0 (acide myristique)	199	107	81	419	257	138	104	541	275	148	111	578	319	172	129	671	347	186	140	729
C16:0 (acide palmitique)	986	261	696	1567	1273	337	898	2021	1360	360	960	2161	1578	417	1114	2506	1715	454	1211	2724
C18:0 (acide stéarique)	548	154	404	882	707	198	521	1138	756	212	557	1216	877	246	647	1411	954	267	703	1 533
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	1685	451	1264	2637	2174	582	1631	3402	2324	622	1744	3637	2696	722	2023	4219	2931	785	2199	4586
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1479	403	1098	2322	1909	520	1417	2997	2041	556	1514	3203	2367	645	1757	3716	2573	701	1909	4039
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	398	64	297	518	513	83	384	668	549	89	410	714	637	103	476	828	692	112	517	900
AGPI n-6 cis	318	64	243	464	410	83	314	598	438	89	335	640	508	103	389	742	552	112	423	807
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	254	53	192	376	327	69	248	485	350	74	265	518	406	86	308	601	441	93	335	653
AGPI longue chaîne n-6 cis	61	14	48	84	79	18	62	109	84	19	67	116	97	22	77	135	106	24	84	147
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	44	7	32	52	57	9	41	67	61	10	44	72	71	11	51	83	77	12	55	91
AGPI n-3	80	32	30	123	104	41	38	158	111	44	41	169	128	51	48	196	140	55	52	214
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	38	15	16	64	49	20	20	82	52	21	22	88	61	24	25	102	66	26	27	111
AGPI longue chaîne n-3	42	18	14	60	54	24	18	77	58	25	19	82	68	29	22	95	73	32	24	104
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	8	5	0	14	10	7	0	18	11	8	0	20	13	9	0	23	14	10	0	25
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	23	9	10	33	30	11	13	42	32	12	13	45	37	14	16	52	40	15	17	57
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	7	4	0	11	9	6	0	14	9	6	0	15	11	7	0	17	12	8	0	19
Acides gras trans (hors CLA)	250	45	194	299	322	58	250	386	344	62	268	413	400	71	310	479	434	78	337	520
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	143	44	90	201	185	57	116	260	198	61	124	278	229	71	144	322	249	77	156	350
CLA	41	11	32	58	53	14	41	75	57	15	44	80	66	17	51	93	72	18	55	101
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	40	10	28	58	52	13	36	75	56	14	39	80	64	17	45	93	70	18	49	101

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée - 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée



LANGUE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BOUILLI			
					Cuisson bien cuite			
	Rendement : 82,3% ¹ (81-83%) ²				Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	162,9	21,6	130,3	187,6	184,0	21,0	153,0	208,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	678,7	89,3	543,9	780,8	769,0	85,0	641,0	864,0
Eau (g/100 g)	71,0	1,5	69,4	73,4	43,7	3,1	39,4	47,9
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	15,4	0,7	14,2	16,2	18,7	0,9	17,2	19,7
Glucides (g/100 g)	0,8	0,2	0,6	1,0				
Lipides (g/100 g)	10,9	2,0	7,9	13,2	11,8	2,4	8,1	14,5
Sodium (mg/100 g)	101,8	14,1	87,5	119,6				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3	0,0	0,2	0,3				
Fer (mg/100 g)	2,3	0,7	1,7	3,4	1,7	0,5	1,3	2,6
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	2,1	0,2	1,7	2,3	2,5	0,3	2,1	2,8
Sélénium (µg/100 g)	13,8	1,5	11,2	15,6	16,7	1,9	13,6	19,0
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	3,9	0,6	2,8	4,5	3,9	0,6	2,8	4,5
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*								
Acides gras (AG) (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	3520	600	2650	4230	3790	730	2710	4660
C12:0 (acide laurique)	20	10	10	30	20	10	10	30
C14:0 (acide myristique)	280	80	210	410	300	80	220	440
C16:0 (acide palmitique)	1870	320	1370	2200	2020	390	1400	2420
C18:0 (acide stéarique)	1020	180	790	1290	1090	210	810	1420
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	4990	1130	3350	6270	5380	1330	3430	6880
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	4580	1040	3060	5720	4930	1230	3130	6280
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	430	120	320	660	460	140	330	730
AGPI n-6 cis	360	100	260	540	380	120	270	590
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	340	100	240	500	360	110	250	550
AGPI longue chaîne n-6 cis	20	10	10	30	20	10	10	40
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	10	10	30	20	10	10	30
AGPI n-3	40	10	30	60	40	20	30	70
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	40	10	30	50	40	10	30	60
AGPI longue chaîne n-3	10	10	0	20	10	10	0	20
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	30	20	20	60	30	20	20	70
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	30	20	20	60	30	20	20	70

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



PIED

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISÉ			
					Cuisson bien cuite			
					Rendement : 36% ¹			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	146,9	16,9	124,5	171,9	314,0	33,0	269,0	352,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	616,2	70,2	523,5	720,2	1326,0	137,0	1139,0	1480,0
Eau (g/100 g)	71,0	1,5	68,8	72,8	6,8	3,0	2,3	10,2
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	21,6	1,3	20,5	23,8	60,1	3,6	57,0	66,1
Glucides (g/100 g)	0,5	0,0	0,5	0,5				
Lipides (g/100 g)	6,5	1,3	4,5	8,3	7,6	3,5	3,4	12,5
Sodium (mg/100 g)	111,3	21,1	90,4	136,0				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3	0,1	0,2	0,3				
Fer (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7	0,3	0,0	0,2	0,3
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	0,9	0,1	0,7	1,0	2,4	0,3	2,0	2,7
Sélénium (µg/100 g)	7,3	1,0	5,6	8,1	20,1	2,7	15,6	22,5
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,3	0,4	1,0	1,9	1,3	0,4	1,0	1,9
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*								
Acides gras (AG) (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	1670	420	1170	2220	1920	890	1140	3240
C12:0 (acide laurique)	3	4	1	11	3	5	1	14
C14:0 (acide myristique)	140	40	80	190	150	70	90	250
C16:0 (acide palmitique)	1110	280	760	1430	1280	600	780	2210
C18:0 (acide stéarique)	280	80	190	390	320	150	170	530
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	3870	910	2620	5030	4540	2330	2590	8320
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	3420	810	2290	4460	4010	2070	2270	7370
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	250	90	170	400	300	160	160	520
AGPI n-6 cis	130	40	80	200	150	80	80	260
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	110	40	70	180	130	70	70	230
AGPI longue chaîne n-6 cis	20	10	0	20	20	20	0	40
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	10	10	1	20	20	10	1	40
AGPI n-3	20	10	10	50	30	20	10	60
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	20	10	10	30	20	10	10	40
AGPI longue chaîne n-3	10	10	0	20	10	10	0	20
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	1	0	0	1	1	1	0	3
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	1	0	0	1	1	1	0	3
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	50	20	30	90	60	30	30	120
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	50	20	30	90	60	30	30	120

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



POITRINE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				BRAISE			
					Cuisson bien cuit			
					Rendement : 57,5% ¹ (50-65%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	207,3	35,3	153,7	247,4	290,0	35,0	221,0	318,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	862,9	145,9	641,6	1028,7	1212,0	146,0	924,0	1326,0
Eau (g/100 g)	67,0	2,9	64,1	72,0	32,5	9,1	25,0	50,2
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	18,7	1,4	17,0	20,4	32,4	2,4	29,6	35,5
Glucides (g/100 g)	0,5	0,0	0,5	0,5				
Lipides (g/100 g)	14,5	3,3	9,3	18,2	17,5	3,4	11,0	21,3
Sodium (mg/100 g)	82,6	6,4	76,0	93,0				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,2							
Fer (mg/100 g)	0,9	0,2	0,7	1,1	0,6	0,1	0,5	0,7
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	1,6	0,5	1,0	2,4	5,3	0,5	4,6	5,9
Sélénium (µg/100 g)	5,3	2,4	1,0	8,5	9,3	4,2	1,7	14,8
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	1,6	0,5	1,0	2,4	1,6	0,5	1,0	2,4
Acides Amines (AA) (mg/ 100g)*								
Acides gras (AG) (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	6430	1610	4480	8750	7720	1650	5300	10240
C12:0 (acide laurique)	60	20	20	70	70	30	30	100
C14:0 (acide myristique)	550	180	270	770	660	220	320	900
C16:0 (acide palmitique)	3010	770	1880	4040	3620	810	2220	4730
C18:0 (acide stéarique)	2220	620	1360	3090	2660	610	1840	3620
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	6200	1630	3860	8560	7450	1670	4570	9550
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	5620	1480	3540	7830	6760	1510	4190	8740
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	750	210	520	1060	910	220	610	1240
AGPI n-6 cis	390	130	250	570	470	140	300	660
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	370	130	230	540	440	130	270	630
AGPI longue chaîne n-6 cis	20	0	20	30	30	0	30	40
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	20	4	20	30	30	40	20	30
AGPI n-3	140	30	100	170	170	30	130	200
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	100	20	70	130	120	20	100	150
AGPI longue chaîne n-3	30	10	20	40	40	10	30	60
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	10	10	1	10	10	10	1	20
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	3	4	1	11	3	5	1	13
Acides gras trans (hors CLA)	130	50	90	210	160	60	100	250
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	130	50	90	210	160	60	100	250
CLA	10	17	1	43	70	60	0	180
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	10	17	1	43	70	60	0	180

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



ROGNONS BLANCS



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				POÊLÉ			
					Cuisson bien cuit			
					Rendement : 15,3% ¹ (12-18%) ²			
Nombre d'échantillons = 6	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments								
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	59,6				382,0	25,0	347,0	414,0
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	250,8				1606,0	103,0	1464,0	1737,0
Eau (g/100 g)	86,6	0,4	86,2	87,2	3,4	3,6	0,0	7,9
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	9,9	0,3	9,4	10,3	63,9	1,9	60,6	66,5
Glucides (g/100 g)	0,5							
Lipides (g/100 g)	2,0	0,4	1,4	2,5	12,6	2,5	9,0	16,1
Sodium (mg/100 g)	117,6	11,0	101,2	134,1				
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,3							
Fer (mg/100 g)	1,1	0,2	0,9	1,4	1,1	0,2	0,9	1,4
Dont fer héminique (mg/100 g)								
Rapport fer héminique/fer total								
Zinc (mg/100 g)	1,4	0,1	1,2	1,6	9,0	0,9	7,5	10,1
Sélénium (µg/100 g)	31,1	4,2	24,3	35,5	200,6	27,4	156,1	229,0
Vitamine B3 (PP ou Niacine)								
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)								
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	6,9	0,9	6,1	8,3	6,8	0,9	6,0	8,2
Acides Aminés (AA) (mg/ 100g)*								
Acides gras (AG) (mg/100 g)								
Acides gras saturés (AGS)	450	110	310	550	2910	680	2030	3560
C12:0 (acide laurique)	0	0	0	0	0	0	0	10
C14:0 (acide myristique)	10	10	1	20	50	40	6	10
C16:0 (acide palmitique)	330	80	230	410	2140	530	1480	2650
C18:0 (acide stéarique)	90	20	70	110	600	110	440	700
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)	290	70	200	390	1880	480	1290	2500
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	260	70	180	350	1680	430	1140	2230
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)	370	80	260	470	2380	540	1670	3010
AGPI n-6 cis	230	30	190	260	1470	200	1230	1700
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	30	5	20	40	190	30	140	230
AGPI longue chaîne n-6 cis	200	30	170	240				
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	110	20	90	130	730	120	590	860
AGPI n-3	130	70	40	190	810	450	240	1220
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	1				6			
AGPI longue chaîne n-3	130	70	40	190	810	450	230	1210
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	1	1	0	1	4	3	0	6
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	50	20	30	70	320	120	170	450
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	110	60	30	170	730	400	220	1100
Acides gras trans (hors CLA)								
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)								
CLA	1	0	1	1	6	0	6	6
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	1	0	1	1	6	0	6	6

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée – *Composition en acides aminés non connue



SELLE - TRANCHE

NUTRI-SCORE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

CRU

(sans le "gras"*)

(viande + "gras"*)

Nombre d'échantillons = 8									
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	
Macro- et micronutriments									
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	118,4	9,6	108,4	137,4	235,9	36,8	174,4	277,5	
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	494,7	40,4	452,9	574,4	987,1	154,2	729,7	1161,5	
Eau (g/100 g)	75,6	0,9	74,2	76,7	63,8	3,6	59,6	69,4	
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	20,1	0,5	19,4	20,7	17,5	0,8	15,9	18,2	
Glucides (g/100 g)	traces				traces				
Lipides (g/100 g)	4,2	1,1	3,3	6,6	18,4	4,4	11,3	23,8	
Sodium (mg/100 g)					55,0		49,6	63,2	
Sel chlorure de sodium (g/100g)					0,1		0,1	0,2	
Fer (mg/100 g)	1,3	0,1	1,1	1,5	1,2	0,1	1,0	1,5	
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7	0,4	0,0	0,4	0,5	
Rapport fer héminique/fer total	0,5	0,0	0,4	0,5	0,4	0,1	0,3	0,4	
Zinc (mg/100 g)	2,8	0,2	2,5	3,1	2,1	0,2	1,8	2,6	
Sélénium (µg/100 g)	7,9	0,8	6,8	9,1	5,7	0,7	4,7	6,9	
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	6,7	0,6	5,9	7,7	5,4	0,4	4,8	5,9	
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,0	0,3	0,3	0,2	0,0	0,2	0,2	
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,0	0,4	1,5	2,6	1,7	0,4	1,1	2,3	
Acides aminés (AA) (mg/100 g)									
AA indispensables	Histidine	551				477			
	Isoleucine	947				833			
	Leucine	1754				1524			
	Lysine	1797				1538			
	Méthionine	733				776			
	Phénylalanine	885				805			
	Thréonine	1011				761			
	Tryptophane	223				354			
	Valine	1013				1047			
	Cystéine	532				1021			
Tyrosine	693				588				
Acides gras (mg/100 g)									
Acides gras saturés (AGS)									
C12:0 (acide laurique)	17	11	8	41	86	55	40	188	
C14:0 (acide myristique)	149	87	56	324	811	398	365	1416	
C16:0 (acide palmitique)	771	243	560	1298	3842	1004	2218	4977	
C18:0 (acide stéarique)	453	149	306	785	2203	626	1224	3037	
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)									
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1151	356	830	1937	5156	1197	3566	7041	
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)									
AGPI n-6 cis									
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	214	26	181	246	707	198	497	1101	
AGPI longue chaîne n-6 cis	62	11	49	79	77	20	58	110	
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	47	6	37	54	54	12	44	76	
AGPI n-3									
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	30	11	17	48	122	36	88	173	
AGPI longue chaîne n-3	41	16	15	56	50	25	10	87	
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	9	5	0	16	7	4	0	11	
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	23	7	11	32	37	20	7	68	
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	6	5	0	11	4	4	0	8	
Acides gras trans (hors CLA)									
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	111	34	64	173	768	429	294	1582	
CLA									
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	31	10	16	42	176	72	60	294	
	31	9	16	40	171	66	60	275	

Chaque échantillon a été préparé individuellement par broyage de la totalité du morceau après extraction, le cas échéant, des parties non comestibles (os).

Composition de la portion (viande + "gras")	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Viande (muscles) (g/100 g)	72	6	65	80
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	28	6	20	35

* Il s'agit de la part de "gras et tissus conjonctifs" bien visible pouvant être prélevée au couteau comme un consommateur peut le faire dans son assiette (et non pas d'une dissection de l'ensemble du gras)



ALLEGATIONS VIANDE D'AGNEAU

Morceaux	Protéines	Lipides	Acides Gras Insaturés	Acides Gras Mono-Insaturés	Acides Gras Poly-Insaturés	Fer	Zinc	Sélénium	Vitamine B3PP	Vitamine B6	Vitamine B12	Sel
Collier	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	Pauvre en sel
Côte découverte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Côte filet	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel
Côte première	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Côtelette	source	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	Pauvre en sel
Epaule	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Gigot	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel
Poitrine	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	Pauvre en sel
Selle	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	source	riche	Pauvre en sel

VIANDE CHEVALINE





ENTRECÔTE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÛLÉ								GRILLÉ/POÛLÉ			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point			
	Rendement : 92,5 % (90 % - 95 %)				Rendement : 82,5 % (80 % - 85 %)				Rendement : 72,5 % (70 % - 75 %)							
	Nombre d'animaux = 8	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	134	10	121	150	145	11	131	163	163	13	147	182	185	14	167	208
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	450	25	399	480	486	27	432	519	545	30	484	582	621	34	551	662
Eau (g/100 g)	72	1	70	73	69	1	68	71	66	1	64	67	61	1	59	62
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	22,4	0,8	21,5	23,6	24,2	0,9	23,2	25,5	27,1	1,0	26,1	28,6	30,9	1,1	29,7	32,6
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	4,9	1,3	3,4	7,2	5,4	1,4	3,6	7,7	6,0	1,6	4,1	8,7	6,8	1,8	4,7	9,9
Sodium (mg/100 g)	53,0															
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1															
Fer (mg/100 g)	3,4	0,5	2,9	4,1	3,4	0,5	2,9	4,1	3,4	0,5	2,9	4,1	3,4	0,5	2,9	4,1
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,1	0,2	1,8	2,5	2,1	0,2	1,8	2,5	2,1	0,2	1,8	2,5	2,1	0,2	1,8	2,5
Rapport fer héminique/fer total	0,62	0,04	0,54	0,68	0,62	0,04	0,54	0,68	0,62	0,04	0,54	0,68	0,62	0,04	0,54	0,68
Zinc (mg/100 g)	2,5	0,3	2,0	3,0	2,7	0,4	2,2	3,2	3,1	0,4	2,4	3,6	3,5	0,5	2,8	4,1
Sélénium (µg/100 g)	6,3	3,5	2,8	11,6	6,8	3,8	3,1	12,6	7,6	4,3	3,4	14,1	8,7	4,9	3,9	16,0
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	5,5	1,0	3,4	6,5	5,5	1,0	3,4	6,5	5,5	1,0	3,4	6,5	5,5	1,0	3,4	6,5
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	0,6	0,7	0,7	0,1	0,6	0,7
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,0	0,4	1,5	2,5	2,0	0,4	1,5	2,5	2,0	0,4	1,5	2,5	2,0	0,4	1,5	2,5
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																
Histidine	987				1067				1197				1362			
Isoleucine	1160				1254				1406				1600			
Leucine	2131				2304				2583				2939			
Lysine	1831				1980				2220				2526			
Méthionine	779				842				944				1074			
Phénylalanine	948				1024				1149				1307			
Thréonine	1123				1215				1362				1550			
Tryptophane	256				276				310				353			
Valine	1101				1191				1335				1519			
Cystéine	326				352				395				449			
Tyrosine	752				813				911				1037			
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)																
C12:0 (acide laurique)	7	4	0	12	7	4	0	13	8	4	0	14	9	5	0	16
C14:0 (acide myristique)	169	62	96	285	183	67	103	308	205	76	116	345	234	86	132	393
C16:0 (acide palmitique)	1253	355	852	1845	1355	384	921	1995	1519	431	1033	2236	1728	490	1175	2545
C18:0 (acide stéarique)	178	31	137	220	192	34	148	238	215	38	166	267	245	43	189	304
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1122	336	670	1652	1213	364	724	1786	1360	408	812	2002	1548	464	924	2279
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																
AGPI n-6 cis																
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	446	103	317	663	482	111	343	716	540	125	384	803	615	142	438	914
AGPI longue chaîne n-6 cis	34	7	23	45	37	8	25	48	41	8	28	54	47	10	32	62
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	18	4	12	22	19	4	13	24	21	4	15	26	24	5	17	30
AGPI n-3																
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	321	169	77	573	347	183	83	619	389	205	93	694	442	233	106	790
AGPI longue chaîne n-3	36	11	15	49	38	12	17	53	43	14	19	60	49	15	21	68
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	22	6	10	30	24	7	10	33	26	8	12	37	30	9	13	42
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	28	11	16	49	30	12	17	53	34	13	19	59	38	15	22	67
CLA																
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée





FAUX FILET



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson

Nombre d'animaux = 8	CRU				GRILLÉ/POÛLÉ				GRILLÉ/POÛLÉ OU RÔTI				GRILLÉ/POÛLÉ OU RÔTI			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point			
					Rendement : 92,5 % (90 % - 95 %)				Rendement : 82,5 % (80 % - 85 %)				Rendement : 72,5 % (70 % - 75 %)			
Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	134	14	117	163	145	15	126	176	163	17	142	198	185	19	161	225
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	560	44	507	629	606	47	549	680	679	53	615	762	773	60	700	868
Eau (g/100 g)	72	1	69	73	69	1	67	71	65	2	62	68	61	2	57	63
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	22,0	0,7	21,0	23,1	23,7	0,8	22,7	25,0	26,6	0,9	25,5	28,0	30,3	1,0	29,0	31,9
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	5,2	1,7	3,1	8,5	5,6	1,9	3,4	9,2	6,3	2,1	3,8	10,3	7,1	2,4	4,3	11,7
Sodium (mg/100 g)	53,0															
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1															
Fer (mg/100 g)	3,3	0,5	2,5	3,9	3,3	0,5	2,5	3,9	3,3	0,5	2,5	3,9	3,3	0,5	2,5	3,9
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,9	0,2	1,6	2,2	1,9	0,2	1,6	2,2	1,9	0,2	1,6	2,2	1,9	0,2	1,6	2,2
Rapport fer héminique/fer total	0,58	0,10	0,46	0,73	0,58	0,10	0,46	0,73	0,58	0,10	0,46	0,73	0,58	0,10	0,46	0,73
Zinc (mg/100 g)	1,9	0,3	1,5	2,3	2,0	0,3	1,6	2,5	2,3	0,3	1,8	2,8	2,6	0,4	2,1	3,2
Sélénium (µg/100 g)	6,2	3,2	2,8	10,7	6,7	3,5	3,0	11,6	7,5	3,9	3,4	13,0	8,6	4,4	3,8	14,8
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	5,2	0,9	3,2	6,3	5,2	0,9	3,2	6,3	5,2	0,9	3,2	6,3	5,2	0,9	3,2	6,3
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,1	0,3	1,7	2,7	2,1	0,3	1,7	2,7	2,1	0,3	1,7	2,7	2,1	0,3	1,7	2,7
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																
AA indispensables	Histidine	1061				1147				1286				1463		
	Isoleucine	1083				1171				1313				1494		
	Leucine	1865				2016				2261				2573		
	Lysine	1825				1973				2213				2518		
	Méthionine	810				876				982				1118		
	Phénylalanine	923				998				1119				1274		
	Thréonine	1116				1206				1352				1539		
	Tryptophane	262				283				318				361		
	Valine	1103				1193				1338				1522		
	Cystéine	331				358				401				457		
Tyrosine	710				768				861				980			
Acides gras (mg/100 g)																
Acides gras saturés (AGS)																
C12:0 (acide laurique)	8	3	5	14	9	3	5	15	10	4	6	17	11	4	7	19
C14:0 (acide myristique)	189	78	116	347	205	84	125	375	230	95	140	420	261	108	160	478
C16:0 (acide palmitique)	1297	434	760	2125	1403	469	822	2298	1573	526	921	2576	1790	598	1048	2931,0
C18:0 (acide stéarique)	190	35	141	243	206	37	152	262	231	42	171	294	263	48	195	335,0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	1270	445	630	2070	1373	481	681	2238	1539	539	764	2509	1752	614	869	2855,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																
AGPI n-6 cis																
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	405	92	318	559	438	99	344	604	491	111	386	677	558	127	439	771,0
AGPI longue chaîne n-6 cis																
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	14	2	11	17	15	3	11	18	17	3	13	21	19	3	15	23,00
AGPI n-3																
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	366	229	96	801	395	248	104	865	443	278	116	970	504	316	132	1104,0
AGPI longue chaîne n-3																
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	18	10	0	31	19	11	0	33	22	12	0	37	25	14	0	42,0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	32	18	14	71	34	20	15	77	39	22	17	86	44	25	20	98
CLA																
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée





TENDE DE TRANCHE



Valeurs nutritionnelles pour 100 g selon le mode et le degré de cuisson	CRU				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK)				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK) OU RÔTI				GRILLÉ/POÊLÉ (STEAK) OU RÔTI			
					Cuisson bleue				Cuisson saignante				Cuisson à point			
					Rendement : 92,5 % (90 % - 95 %)				Rendement : 82,5 % (80 % - 85 %)				Rendement : 72,5 % (70 % - 75 %)			
Nombre d'animaux = 8	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi	Moy.	Écart type	Mini	Maxi
Macro- et micronutriments																
Énergie, Règlement UE N° 1169/2011 (kcal/100 g)	111	3	107	118	120	3	116	127	135	4	130	143	153	4	148	162
Énergie, règlement UE N° 1169/2011 (kJ/100 g)	464	13	448	492	502	14	484	532	563	16	543	596	640	18	618	678
Eau (g/100 g)	74	0	74	75	72	0	72	73	69	0	68	69	64	0	64	65
Protéines (N x 6,25) (g/100 g)	23,0	0,6	22,0	24,1	24,9	0,6	23,8	26,1	27,9	0,7	26,7	29,2	31,7	0,8	30,3	33,2
Glucides (g/100 g)	traces				traces				traces				traces			
Lipides (g/100 g)	2,1	0,3	1,7	2,7	2,3	0,4	1,9	2,9	2,6	0,4	2,1	3,3	2,9	0,5	2,4	3,8
Sodium (mg/100 g)	53,0															
Sel chlorure de sodium (g/100g)	0,1															
Fer (mg/100 g)	4,0	0,3	3,6	4,5	4,0	0,3	3,6	4,5	4,0	0,3	3,6	4,5	4,0	0,3	3,6	4,5
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,3	0,2	2,0	2,6	2,3	0,2	2,0	2,6	2,3	0,2	2,0	2,6	2,3	0,2	2,0	2,6
Rapport fer héminique/fer total	0,58	0,05	0,50	0,67	0,58	0,05	0,50	0,67	0,58	0,05	0,50	0,67	0,58	0,05	0,50	0,67
Zinc (mg/100 g)	2,7	0,4	2,3	3,6	3,0	0,4	2,5	3,8	3,3	0,5	2,8	4,3	3,8	0,6	3,1	4,9
Sélénium (µg/100 g)	6,2	3,4	2,9	11,9	6,7	3,7	3,2	12,9	7,5	4,2	3,6	14,5	8,5	4,7	4,0	16,4
Vitamine B3 (PP ou Niacine)	5,3	0,8	4,3	6,5	5,3	0,8	4,3	6,5	5,3	0,8	4,3	6,5	5,3	0,8	4,3	6,5
Vitamine B6 (Pyridoxine) (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8	0,7	0,1	0,6	0,8
Vitamine B12 (Cobalamine) (µg/100 g)	2,2	0,4	1,7	2,6	2,2	0,4	1,7	2,6	2,2	0,4	1,7	2,6	2,2	0,4	1,7	2,6
Acides aminés (AA) (mg/100 g)																
AA indispensables	Histidine	1010				1091				1224				1393		
	Isoleucine	1005				1086				1218				1386		
	Leucine	1774				1918				2150				2447		
	Lysine	1983				2144				2404				2736		
	Méthionine	858				927				1040				1183		
	Phénylalanine	774				837				939				1068		
	Thréonine	1178				1273				1428				1625		
	Tryptophane	305				330				370				421		
	Valine	995				1076				1206				1372		
	Cystéine	332				358				402				457		
	Tyrosine	767				829				929				1057		
	Acides gras (mg/100 g)															
Acides gras saturés (AGS)																
C12:0 (acide laurique)	1	1	0	2	1	1	0	3	1	1	0	3	1	1	0	3
C14:0 (acide myristique)	47	14	29	71	51	15	31	77	57	17	35	86	65	19	39	98
C16:0 (acide palmitique)	456	87	335	597	493	94	362	645	553	105	406	724	629	119	462	824,0
C18:0 (acide stéarique)	111	6	105	119	121	6	113	129	135	7	127	145	154	8	145	165,0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI)																
C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	376	79	278	527	407	86	300	570	456	96	336	639	519	110	383	727,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)																
AGPI n-6 cis																
C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	277	14	254	299	299	15	275	324	336	17	308	363	382	19	351	413,0
AGPI longue chaîne n-6 cis	27	4	21	33	29	4	23	36	32	5	26	40	37	6	29	46,0
C20:4n-6 cis (acide arachidonique)	15	3	11	20	17	3	11	22	19	4	13	25	21	4	15	28,00
AGPI n-3																
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	108	65	17	202	117	71	19	219	131	79	21	245	149	90	24	279,0
AGPI longue chaîne n-3	29	7	19	37	31	7	20	40	35	8	23	45	39	9	26	51,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA))	2	3	0	6	3	3	0	6	3	3	0	7	3	4	0	8,0
C22:5n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA))	17	4	10	21	18	5	11	23	20	5	12	26	23	6	14	29,0
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA))	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (hors CLA)																
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique)	10	5	5	19	11	5	6	21	12	6	6	23	14	7	7	26
CLA																
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0

1. Rendement moyen correspondant à la cuisson indiquée – 2. Rendements minimum-maximum pour la cuisson indiquée





ALLEGATIONS VIANDE CHEVALINE

Morceaux	Protéines	Lipides	Acides Gras Insaturés	Acides Gras Mono-Insaturés	Acides Gras Poly-Insaturés	Fer	Zinc	Sélénium	Vitamine B3PP	Vitamine B6	Vitamine B12	Sel
Entrecôte	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Faux filet	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel
Steak	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source	source	source	source	riche	Pauvre en sel
Tende de tranche	riche	faible teneur en matières grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source	pas d'allegation possible	riche	riche	riche	Très pauvre en sel

ALLEGATIONS PRODUITS TRIPIERS 1/2

Morceaux	Protéines	Lipides	Acides Gras Insaturés	Acides Gras Mono-Insaturés	Acides Gras Poly-Insaturés	Fer	Zinc
Cervelle d'agneau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source
Cervelle de veau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	pas d'allegation possible
Cœur d'agneau	riche	aucune allegation possible	donnée absente	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	source
Cœur de bœuf	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	source
Cœur de veau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	pas d'allegation possible
Foie d'agneau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	riche
Foie de bœuf	riche	aucune allegation possible	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	riche
Foie de génisse	riche	aucune allegation possible	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	riche
Foie de veau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche
Hampe de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche
Joue de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	source
Langue d'agneau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	source
Langue de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche
Langue de veau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	riche
Onglet de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	source	riche
Panse (Gras double)	riche	faible teneur en matieres grasses	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source
Pied d'agneau	riche	aucune allegation possible	faible teneur en matieres grasses	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	pas d'allegation possible
Pied de mouton	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	pas d'allegation possible	donnée absente
Pied de veau	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	source	donnée absente
Poitrine de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	riche
Queue de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche en graisses monoinsaturees	aucune allegation possible	source	riche
Ris d'agneau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source
Ris de veau	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source
Rognon d'agneau	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	source
Rognon de bœuf	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	source
Rognon de veau	riche	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	riche	source
Rognons blancs d'agneau	riche	faible teneur en matieres grasses	faible teneur en matieres grasses	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	pas d'allegation possible
Tête de mouton	riche	aucune allegation possible	donnée absente	donnée absente	donnée absente	pas d'allegation possible	donnée absente
Tête de veau	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	source
Tripes de bœuf	riche	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	aucune allegation possible	pas d'allegation possible	pas d'allegation possible

ALLEGATIONS PRODUITS TRIPIERS 2/2

Morceaux	Sélénium	Vitamine B3PP	Vitamine B6	Vitamine B12	Vitamine A	Oméga 3	Sel
Cervelle d'agneau	source	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Riche	Pauvre en sel
Cervelle de veau	source	source	source	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pas d'allégation possible
Cœur d'agneau	donnée absente	riche	source	riche	donnée absente	Source	Pauvre en sel
Cœur de bœuf	riche	riche	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Cœur de veau	source	riche	source	riche	pas d'allegation possible	Donnée Absente	Pauvre en sel
Foie d'agneau	riche	riche	source	riche	pas d'allegation possible	Donnée Absente	Pauvre en sel
Foie de bœuf	riche	riche	donnée absente	riche	riche	Riche	Pauvre en sel
Foie de génisse	riche	riche	riche	riche	riche	Riche	Pauvre en sel
Foie de veau	riche	riche	riche	riche	riche	Pas d'allégation possible	Très pauvre en sel
Hampe de bœuf	source	source	source	riche	pas d'allegation possible	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Joue de bœuf	source	source	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Langue d'agneau	source	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Langue de bœuf	source	source	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Langue de veau	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	Donnée Absente	Pauvre en sel
Onglet de bœuf	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Panse (Gras double)	riche	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Très pauvre en sel
Pied d'agneau	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Pied de mouton	donnée absente	riche	source	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Pied de veau	donnée absente	riche	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Poitrine de bœuf	source	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Queue de bœuf	pas d'allegation possible	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Très pauvre en sel
Ris d'agneau	pas d'allegation possible	source	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	Donnée Absente	Pauvre en sel
Ris de veau	riche	source	pas d'allegation possible	riche	pas d'allegation possible	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Rognon d'agneau	riche	riche	source	riche	pas d'allegation possible	Source	Pas d'allégation possible
Rognon de bœuf	riche	riche	source	riche	riche	Donnée Absente	Pas d'allégation possible
Rognon de veau	riche	riche	riche	riche	pas d'allegation possible	Source	Pas d'allégation possible
Rognons blancs d'agneau	riche	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Riche	Pauvre en sel
Tête de mouton	donnée absente	riche	source	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel
Tête de veau	source	donnée absente	donnée absente	riche	donnée absente	Pas d'allégation possible	Pauvre en sel
Tripes de bœuf	donnée absente	pas d'allegation possible	pas d'allegation possible	riche	donnée absente	Donnée Absente	Pauvre en sel

Retrouvez toutes les informations relatives
à la Nutrition et l'Alimentation durable sur :

www.interbev.fr



Tour Mattei • 207, rue de Bercy • TSA 21307 • 75564 Paris Cedex 12

Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé
Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie
Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition
Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation
Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être
animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement
Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire
Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène

Santé Consommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être anim.
nitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement San
Nutrition Environnement Santé Consommation Sécurité sanitaire Éc
sommation Sécurité sanitaire Économie Bien-être animal Hygiène Nu
ie Bien-être animal Hygiène Nutrition Environnement Santé Consumn

