

# L'ESSENTIEL, C'EST LA CONFIANCE

Le Centre d'Information des Viandes est une association loi 1901. Plate-forme d'échanges et d'information, le CIV réunit les professionnels de la filière viande ainsi qu'un établissement public et associe à son action des scientifiques et des représentants d'associations (consommateurs, protection animale, environnement). Sa mission ? Contribuer à une meilleure connaissance, pour tous les publics, des viandes bovine, ovine, chevaline, porcine, des produits tripiers et de leurs filières.

Les résultats présentés au sein de cette brochure sont issus d'un programme d'analyse mené en collaboration avec l'INRA (Institut National de la Recherche Agronomique).

PLUS D'INFOS SUR

[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)



**CIV**  
Centre d'Information  
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris  
[www.civ-viande.org](http://www.civ-viande.org)

Réalisation : CRM Company / Agence - Crédit photo : Corbis, Chuck Elliott / Getty Images © Photoalto/Iconos - Photographie : Nicolas Louis - mars 2010.

## ALLEZ DIRECTEMENT A L'ESSENTIEL

vous êtes ici

**CIV**  
Centre d'Information  
des Viandes

# BIEN CONNAITRE LA VIANDE, C'EST ESSENTIEL

La viande contribue à l'équilibre alimentaire. Généralement accompagnée de légumes et de féculents, elle participe à la structuration de vos repas.



## REPÈRE DU PNNS<sup>(1)</sup>

De la viande, du poisson ou des œufs, une à deux fois par jour en alternance !

La taille des portions de viande doit varier en fonction de la fréquence de consommation (nombre de fois par jour ou par semaine) mais aussi des besoins nutritionnels de chacun.

Ce document fournit des éléments pour vous aider à adapter votre consommation à vos besoins.

Il vous permet de visualiser ce que représentent 100 g<sup>(2)</sup> de différents morceaux de viande au regard des Apports Nutritionnels Conseillés (ANC), c'est-à-dire des quantités de nutriments recommandées chaque jour pour couvrir vos besoins.

 Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.lessentieldesviandes.org](http://www.lessentieldesviandes.org)

(1) PNNS : Programme National Nutrition Santé.

(2) Toutes les données de composition et les quantités présentées dans ce document correspondent à de la viande crue.





## L'ESSENTIEL, C'EST LA FORCE

Les protéines jouent un rôle essentiel dans notre organisme : elles participent à la constitution des muscles, de la peau, des os, des hormones.

Les protéines sont composées de vingt acides aminés dont neuf sont indispensables car ils ne peuvent pas être synthétisés par l'organisme : ils doivent donc être apportés par l'alimentation.

**Les viandes sont-elles une source de protéines de bonne qualité ?**



# LES PROTÉINES

Les protéines de la viande ont l'avantage d'être de très bonne qualité puisqu'elles contiennent tous les acides aminés indispensables en proportions équilibrées et sont facilement assimilables par l'organisme.

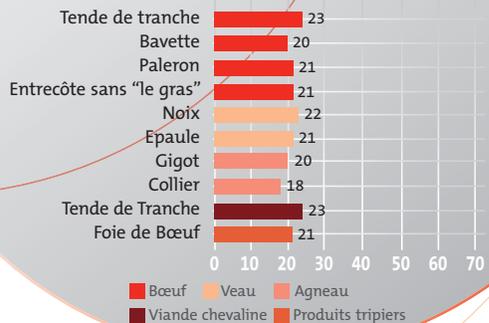
Les viandes sont particulièrement riches en protéines. Elles apportent en moyenne 17 à 23 g de protéines pour 100 g.

Découvrez, ci-dessous, la teneur en protéines de quelques morceaux par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS<sup>(1)</sup> EN PROTÉINES (en g/jour)



TENEURS EN PROTÉINES (en g/100 g)



(1) Source : AFSSA – Apports en protéines : consommation, qualité, besoins, et recommandations – Synthèse du rapport de l'AFSSA – 2007.

(2) Les ANC des adolescent(e)s sont de 0,78 à 0,9 g/kg/jour. Ils ont été calculés pour un poids moyen de 45 kg (13-15 ans).

(3) Les ANC sont de 0,83 g/kg/jour pour les adultes. Ils ont été calculés pour un poids moyen de 60 kg pour les femmes et de 70 kg pour les hommes.

(4) Les ANC sont compris entre 0,82 g/kg/j en début de grossesse et 1 g/kg/j en fin de grossesse : ils atteignent 60 g/j au 3<sup>e</sup> trimestre.

(5) Les ANC sont de 1 g/kg/jour pour les plus de 60 ans en France (0,83 g/kg/jour à l'international selon l'OMS). Ils ont été calculés pour un poids moyen de 65 kg pour les femmes et de 75 kg pour les hommes.



## L'ESSENTIEL, C'EST LA VARIÉTÉ

Les lipides (appelés aussi « matières grasses », « gras » ou « graisses ») représentent une source d'énergie facilement stockable par l'organisme. C'est pourquoi il est recommandé de ne pas les consommer en excès.

Les lipides sont aussi composés d'acides gras aux structures très variées qui jouent un rôle essentiel dans la construction et le fonctionnement de l'organisme.

Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas de bonnes ou mauvaises sources de lipides : l'essentiel c'est d'équilibrer ses apports en acides gras.

**Quels sont les apports en lipides des différentes viandes ?**

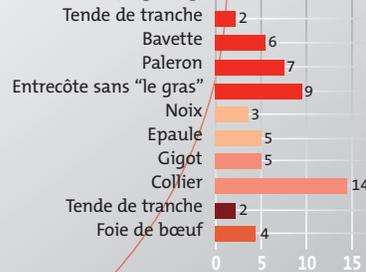


# LES LIPIDES

La teneur en lipides varie beaucoup selon les morceaux.  
Dans les viandes de chaque espèce animale, vous pouvez  
trouver des morceaux peu gras et d'autres plus gras.  
Notez que 2/3 des morceaux<sup>(1)</sup> contiennent moins de  
8% de lipides.

Il n'existe pas d'Apports Nutritionnels Conseillés  
pour les lipides. Il est cependant recommandé  
d'en contrôler les apports.

TENEURS EN LIPIDES (en g/100 g)



■ Bœuf ■ Veau ■ Agneau  
■ Viande chevaline ■ Produits tripiers

## LE BON RÉFLEXE

Les morceaux les plus gras sont souvent  
composés de viande avec du gras bien visible :  
retirer cette partie de gras suffit  
à diviser par deux leur apport en lipides !  
Ex : 100 g d'entrecôte avec « le gras » :  
17 % de lipides  
100 g d'entrecôte sans « le gras » :  
9 % de lipides

(1) Sur 30 morceaux de viande de bœuf, veau, agneau, viande chevaline et produits tripiers.





## L'ESSENTIEL, C'EST LA VITALITÉ

Les vitamines sont toutes indispensables au fonctionnement de l'organisme.

Chaque catégorie d'aliments contribue différemment à l'apport en vitamines.  
Couvrir ses besoins nécessite donc de varier son alimentation.

**Quelles sont les vitamines majoritairement apportées par les viandes ?**

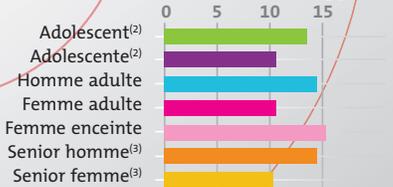


# LES VITAMINES

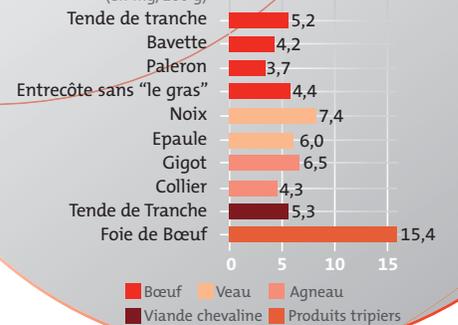
Les viandes contribuent essentiellement aux apports en vitamines du groupe B : B3, B6 et B12. A noter que la vitamine B12 ne se trouve que dans les produits d'origine animale.

Découvrez, ci-dessous, la teneur en vitamine B3 - PP (niacine) de quelques morceaux par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS<sup>(1)</sup> EN VITAMINE B3 (en mg/jour)



TENEURS EN VITAMINE B3 (en mg/100 g)



## VITAMINE B6 (pyridoxine)

100 g de viande apportent 0,2 à 0,7 mg de vitamine B6 selon les morceaux, ce qui permet de couvrir 10 % à 50 % des Apports Nutritionnels Conseillés par jour.

## VITAMINE B12

Tous les morceaux de viande et les produits tripiers sont riches en vitamine B12. 100 g suffisent à couvrir entre 50 et 100 % des Apports Nutritionnels Conseillés par jour.



(1) Source : AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3<sup>e</sup> édition, Paris 2001.

(2) ANC pour les adolescent(e)s de 13-15 ans.

(3) ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 75 ans.



## L'ESSENTIEL, C'EST LA RÉSISTANCE

Les aliments contiennent une très grande diversité de minéraux. Chacun de ces minéraux intervient dans une ou plusieurs fonctions vitales de l'organisme et doit être apporté en quantité suffisante par l'alimentation.

Des choix alimentaires trop restrictifs peuvent entraîner un déficit en certains minéraux.

Comme pour les vitamines, il est indispensable de diversifier les aliments pour bien couvrir ses besoins.

**Quels sont les minéraux majoritairement apportés par les viandes ?**



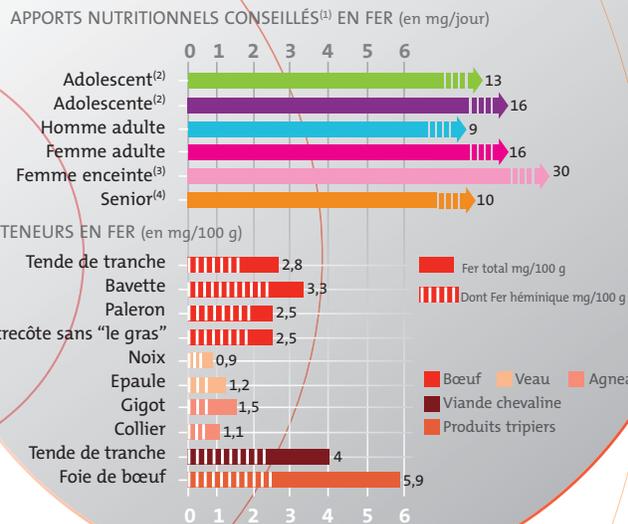
# LES MINÉRAUX



Les viandes contribuent significativement à la couverture de nos besoins **en fer, en zinc et en sélénium**.

Non seulement la viande apporte beaucoup de fer mais il s'agit majoritairement d'une forme particulière de fer, appelée fer « héminique ». Celui-ci est beaucoup mieux assimilé par l'organisme que le fer des aliments d'origine végétale.

Découvrez, ci-dessous, la teneur en fer de quelques morceaux par rapport à vos Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) :



## ZINC

Le zinc présent dans la viande est mieux assimilé par l'organisme que le zinc apporté par d'autres aliments. 100 g de viande apportent entre 2 et 7 mg de zinc selon les morceaux, ce qui permet de couvrir entre 15 et 70 % des ANC par jour : c'est l'une des principales sources de zinc.

## SÉLÉNIUM

100 g de viande apportent 6 à 14 µg de sélénium selon les morceaux, soit 10 à 30 % des apports conseillés et beaucoup plus pour certains produits tripiers : 39,2 µg/100 g dans le foie et 117 µg/100 g dans les rognons de bœuf.



(1) Source : AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3<sup>e</sup> édition, Paris 2001.  
 (2) ANC pour les adolescent(e)s de 13-15 ans.  
 (3) Les besoins en fer augmentent considérablement pendant la grossesse, et ce dès le 1<sup>er</sup> trimestre. Les ANC atteignent 30 g/j au 3<sup>e</sup> trimestre.  
 (4) ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 75 ans.



**L'ESSENTIEL,**  
**C'EST LE PLAISIR**

Manger n'est pas uniquement une question de nutriments :  
c'est aussi et avant tout une question de plaisir !

Bœuf, veau, agneau, viande chevaline, produits tripiers...  
avec la viande, il y en a pour tous les goûts !

**Envie d'idées qui vont vous mettre l'eau à la bouche ?**



# LA VARIÉTÉ



Déguster une viande met tous vos sens en éveil :  
palette de couleurs, textures fondantes ou craquantes,  
arômes de noisette ou notes grillées... regardez, sentez et  
regalez-vous !

Amenez vos papilles au bout du monde avec  
un curry d'agneau ou un tagine de bœuf :  
un véritable dépaysement sucré-salé haut en couleurs !

Avec plus de 100 morceaux à cuisiner, vous trouverez toujours  
une viande qui s'adaptera à votre repas et à vos envies !  
Escalopes de veau à la normande ou rôti de viande chevaline pour un  
repas en famille, joue de bœuf fondante pour un dîner romantique ou  
encore spaghettis à la bolognaise entre copains, la viande ne manque pas  
une occasion de s'inviter à votre table !

Pour en savoir plus sur les valeurs nutritionnelles des viandes,  
 rendez-vous sur [www.lessentieldesviandes.org](http://www.lessentieldesviandes.org)

