

vous êtes ici

L'ESSENTIEL DE L'ÉTUDE

L'ESSENTIEL SUR LES VALEURS
ÉNERGÉTIQUES

L'ESSENTIEL SUR LES PROTÉINES
ET LES ACIDES AMINÉS

L'ESSENTIEL SUR LES LIPIDES
ET LES ACIDES GRAS


L'ESSENTIEL SUR LES VITAMINES

L'ESSENTIEL SUR LES MINÉRAUX

VALEURS NUTRITIONNELLES DES VIANDES

ALLEZ DIRECTEMENT **A L'ESSENTIEL**

DOCUMENT DESTINÉ AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ

The background features a series of concentric circles in shades of red and orange, centered around a red bullseye target symbol. At the bottom, there is a row of green arches resembling a fence or a decorative border.

La demande d'informations nutritionnelles sur les aliments est croissante ; elle concerne d'autant plus la viande que celle-ci recouvre une multiplicité d'espèces animales et de morceaux qui se différencient par leur aspect, leur goût, leur mode de préparation culinaire et leur composition nutritionnelle.

Il était donc **essentiel** pour le Centre d'Informations des Viandes (CIV) d'apporter des réponses précises : une étude menée avec l'INRA a permis d'analyser **30 morceaux** de viandes et produits tripiers issus de **4 espèces animales** et d'étudier **200 paramètres par morceau**. En sont issues **plus de 40 000 données de composition nutritionnelle des viandes**.

Un dispositif complet permet **d'aller à l'essentiel**. Il est constitué de 4 supports qui présentent les **données clés et synthétisent les principaux enseignements de cette étude** : ce document dédié aux professionnels de santé, une brochure à destination du Grand Public et deux sites Internet (www.lesessentieldesviandes.org pour le Grand Public et www.lesessentieldesviandes-pro.org pour vous, professionnels de santé). Et ce, afin que chacun puisse, en fonction de ses besoins et de ses connaissances, appréhender **l'essentiel des valeurs nutritionnelles des viandes**.

Les données de composition nutritionnelle des viandes de bœuf, de veau, d'agneau, de viande chevaline et des produits tripiers présentées dans ce document sont issues d'une étude menée de 2006 à 2009 par le CIV en collaboration avec l'INRA.

Le protocole a été élaboré en concertation avec l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (AFSSA), les professionnels et les instituts techniques de la filière viande. Pour disposer d'un **ensemble de données cohérentes**, ce protocole a été construit de façon à maîtriser la totalité des étapes, du choix des animaux jusqu'aux traitements des données.

Les analyses ont été réalisées sur les **viandes crues** pour évaluer la variabilité de leur composition en s'affranchissant de celle induite par la grande diversité des pratiques culinaires.

Les **viandes commercialisées varient notamment selon les morceaux et les facteurs d'élevage**.

L'étude s'est attachée à couvrir cette variabilité par des **choix raisonnés** :



En savoir plus sur :

www.lesessentieldesviandes-pro.org

Pour connaître les valeurs nutritionnelles du porc :
INAPORC www.leporc.com



• CHOIX DES ANIMAUX

Les animaux et leur mode d'élevage ont été choisis pour obtenir un **échantillon représentatif des viandes consommées** en France :

BŒUF : 8 animaux de race laitière et 8 de race à viande,

VEAU : 16 animaux de race laitière,

VIANDE CHEVALINE : 8 chevaux de réforme,

AGNEAU : 8 agneaux élevés en bergerie.

Tous ces animaux ont été élevés en stations expérimentales et ont reçu une alimentation conforme aux pratiques les plus courantes en France. Ils ont fait l'objet d'un suivi tout au long de la période d'élevage.

• CHOIX DES MORCEAUX

Une trentaine de morceaux ont été choisis sur différents critères (muscles oxydatifs ou glycolytiques, gros ou petits, morceaux à cuisson longue ou rapide, avec ou sans gras visible, avec ou sans os) pour couvrir au mieux la diversité des compositions nutritionnelles et des habitudes de consommation en France.

Les morceaux composés de muscles, de gras, de tissus conjonctifs et d'os tels que l'entrecôte ou les côtes ont fait l'objet d'une procédure spécifique qui a consisté à analyser séparément la partie musculaire et l'ensemble gras-tissus conjonctifs.

Cela a permis de disposer des **compositions nutritionnelles du muscle proprement dit (c'est-à-dire de la viande seule) et de celles de l'ensemble du morceau** pour tenir compte de la diversité des pratiques des consommateurs et leur fournir une information adaptée.

• CHOIX DES NUTRIMENTS

Seuls les nutriments pour lesquels la viande représente un apport significatif ont été analysés : **protéines, acides aminés, lipides, fer total, fer hémique, zinc, sélénium, vitamines B3, B6, B12 et vitamine A** pour le foie.

Pour prendre en compte les avancées récentes des connaissances sur les impacts santé des acides gras⁽¹⁾ et répondre à la demande croissante d'information sur ces composés, l'étude a donné lieu à une analyse approfondie de la **composition en acides gras** des viandes.

• CHOIX DES LABORATOIRES D'ANALYSE

La coordination du protocole a été confiée à l'**Unité de Recherche sur les Herbivores de l'INRA** (63 122 - Saint-Genes-Champanelle). Les analyses ont été réparties entre des laboratoires sélectionnés sur leur expertise dans le dosage du nutriment concerné au sein des produits carnés.

(1) AFSSA, Avis relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 1^{er} mars 2010.

Bœuf, veau, agneau, viande chevaline et produits tripiers

UNE RICHESSE CONSTANTE EN PROTÉINES DE HAUTE VALEUR BIOLOGIQUE

Avec en moyenne 20 % de protéines (17 à 23 g/100 g selon les morceaux), toutes les viandes ont **une teneur en protéines élevée qui varie peu d'un morceau à un autre**. Ces protéines « musculaires » présentent en outre l'avantage d'un **équilibre en acides aminés indispensables proche des besoins de l'Homme** et d'une absorption digestive élevée (vitesse de digestion et digestibilité des acides aminés).

2/3 DES MORCEAUX À MOINS DE 8 % DE LIPIDES

La teneur en lipides est très variable selon les morceaux. Dans chaque espèce (bœuf, veau, agneau et viande chevaline), il existe des morceaux maigres et des morceaux plus gras. Certains apportent moins de 3 % de lipides (ex : tende de tranche, noix de veau, etc.) et beaucoup sont à moins de 6 %.

Les morceaux les plus gras (13 à 23 %) sont composés de muscles et d'un ensemble bien visible de tissus conjonctifs et de gras (entrecôte, plat de côte, côtes d'agneau ou de veau, etc.) : il suffit de **retirer ce « gras » comme le consommateur peut le faire dans son assiette pour diviser par deux ou par trois la teneur en lipides du morceau.**

UNE COMPOSITION DIVERSIFIÉE EN ACIDES GRAS

Les lipides des viandes se caractérisent par :

- Autant d'acides gras monoinsaturés (AGMI) que d'acides gras saturés (AGS)

- En moyenne 34 à 48 % d'AGMI et 38 à 52 % d'AGS selon l'espèce animale.
- L'acide gras monoinsaturé dominant est l'acide oléique (C18:1) qui représente, selon l'espèce et le morceau, 23 à 39 % des AG totaux ; l'acide stéarique (C18:0) représente 4 à 21 % des AG totaux selon l'espèce et le morceau.

- La proportion d'acides gras polyinsaturés (AGPI) est plus faible et plus variable selon le morceau et l'espèce animale : 3 à 27 % des AG totaux. Une des spécificités de la viande est son apport en AGPI à longue chaîne : acide arachidonique (20:4 n-6),

acide docosapentaénoïque (DPA, 22:5 n-3) et acide eicosapentaénoïque (EPA, 20:5 n-3) de façon plus minoritaire.

- Le cœur, le foie ou les rognons présentent une proportion élevée d'AGPI (32 à 44 %) dont une proportion importante d'AGPI à chaîne longue. Ils contiennent moins d'AGMI (13 à 27 %) et d'AGS (34 à 42 %) que les autres viandes.

- Les teneurs en acides gras trans (AGT) des viandes restent modérées : 0,2 g/100 g en moyenne pour le bœuf (dont morceaux avec le « gras ») ; 0,7 pour l'agneau (dont morceaux avec le « gras ») ; 0,02 pour la viande chevaline et 0,1 pour le veau.

Il s'agit essentiellement d'acides gras trans d'origine naturelle produits par bio hydrogénation des AGPI dans le rumen (bœuf, agneau). Selon l'avis de l'AFSSA « aucune association n'est observée avec le risque coronarien pour les acides gras trans d'origine naturelle aux niveaux auxquels ils peuvent être consommés, dans les populations occidentales⁽¹⁾ ».

(1) AFSSA. Avis sur l'estimation des apports en acides gras trans de la population française, 20 fév. 2009.



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org



UNE DES MEILLEURES SOURCES ALIMENTAIRES DE FER

En plus de ses teneurs élevées en fer (2,2 à 4 mg/100 g de bœuf ou de viande chevaline ou encore 4 à 7 mg/100 g pour le foie, le cœur ou les rognons), la viande possède deux atouts.

Le fer héminique qui représente 50 à 80 % du fer de la viande selon les espèces est beaucoup mieux absorbé (coefficient d'absorption d'environ 25 %) que le fer non héminique présent dans les légumes, légumes secs ou céréales (coefficient d'absorption entre 5 et 10 %⁽²⁾).

Autre intérêt pratique : **la viande améliore de deux à trois fois l'absorption du fer non héminique** des autres aliments qui l'accompagnent au cours du repas⁽³⁾.

DES VITAMINES ET DES MINÉRAUX

La viande constitue **l'une des meilleures sources alimentaires de zinc** avec à la fois des teneurs importantes (2 à 7 mg/100 g) et une **très bonne biodisponibilité par rapport au zinc d'autres sources alimentaires**. Elle fait également partie des aliments qui contiennent le plus de **sélénium** (6 à 14 µg/100 g pour les viandes en moyenne et jusqu'à 90 pour le foie ou 118 pour les rognons). La viande représente aussi une **source majeure de vitamines B3-PP** (3 à 7 mg/100 g), **B6** (0,2 à 0,7 mg/100 g) et **tout particulièrement de B12**, vitamine exclusivement présente dans les produits d'origine animale. Tous les morceaux de viande ou de produits tripiers sont riches en vitamine B12 : 100 g suffisent à couvrir 50 à 100 % des ANC⁽²⁾.

(2) AFSSA-CNERNA-CNRS, ANC, 2001. Apports nutritionnels conseillés pour la population française, Tec & Doc, 3^e édition, Paris 2001.

(3) Lopez M. A., Martos F. C. – Iron availability: An update review. Int. J. Food Sci. Nutr., 2004, 55, 597-606.



En savoir plus sur :

www.lessestiellesviandes-pro.org



L'ESSENTIEL
SUR LES VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Valeurs pour 100 g
(viande crue)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épaule	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Énergie (kcal/100 g)	113	118	144	133	150	162	153	129	208	111	104	115	120	124	126	195	118	121	143	111	134	134	134	154	192	100	92	123	106	136
Énergie (kJ/100 g)	473	491	600	554	627	676	639	538	868	462	435	480	502	516	527	816	495	506	598	464	561	560	561	643	802	420	385	513	444	569
Énergie apportée par les protéines/ Énergie totale	0,82	0,75	0,60	0,63	0,61	0,52	0,56	0,68	0,39	0,79	0,82	0,72	0,66	0,65	0,64	0,37	0,68	0,67	0,57	0,83	0,66	0,67	0,67	0,51	0,37	0,74	0,74	0,69	0,64	0,64
Eau (g/100 g)	75	75	72	74	71	69	71	74	67	75	75	75	73	76	75	68	76	75	72	74	72	72	73	71	68	79	80	70	72	71
	BŒUF									VEAU				AGNEAU				VIANDE CHEVALINE		PRODUITS TRIPIERS										



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org



**L'ESSENTIEL SUR LES PROTÉINES
ET LES ACIDES AMINÉS**

L'ESSENTIEL SUR LES PROTEINES

Valeurs pour 100 g
(viande crue)
Protéines⁽¹⁾ (g/100 g)

Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épau	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
23,0	21,8	21,2	20,4	22,3	20,8	21,2	21,9	20,2	21,8	21,3	20,7	19,9	20,0	20,0	18,0	20,1	20,2	20,1	23,0	22,0	22,4	22,3	19,0	16,8	18,5	17,1	21,0	16,9	22,0
BŒUF									VEAU				AGNEAU				VIANDE CHEVALINE		PRODUITS TRIPIERS										

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS PAR JOUR⁽²⁾ :

Protéines

(en g/kg de poids corporel)

Adolescent(e)⁽³⁾ : 0,78 à 0,9 g/kg

Homme adulte : 0,83 g/kg

Femme adulte : 0,83 g/kg

Femme enceinte : 0,82 à 1 g/kg

Senior⁽⁴⁾ : 1 g/kg

(1) N x 6,25

(2) Source : AFSSA - Apports en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations - synthèse du rapport de l'AFSSA-2007.

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

(4) ANC pour les seniors femmes et hommes de plus de 60 ans.

Les recommandations françaises, à la différence des recommandations de l'OMS, préconisent une légère augmentation de l'apport en protéines pour les sujets âgés par rapport aux adultes les plus jeunes en raison d'une efficacité protéique plus faible chez ces sujets.



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org



**L'ESSENTIEL SUR LES PROTÉINES
ET LES ACIDES AMINÉS**

L'ESSENTIEL SUR LES ACIDES AMINÉS

Valeurs pour 100 g
(viande crue)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épaule	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Histidine (mg/100 g)	823	814	560	668	817	614	631	814	601	731	586	603	452	599	567	426	551	644	591	954	935	864	427	539	392	446	442	538	380	554
Isoleucine (mg/100 g)	1016	979	879	991	983	913	1001	979	830	1026	921	900	845	911	822	771	947	892	1018	1074	1127	1053	859	853	710	783	736	793	666	1032
Leucine (mg/100 g)	1808	1729	1620	1849	1874	1696	1816	1729	1476	1817	1683	1617	1577	1642	1571	1497	1754	1676	1722	1943	2002	1901	1824	1623	1374	1609	1631	2047	1437	2031
Lysine (mg/100 g)	1871	1792	1649	1921	2045	1767	1810	1792	1233	1631	1710	1614	1329	1694	1644	1459	1797	1862	1829	1807	1805	1702	1600	1504	1348	1377	1202	1510	1177	1531
Méthionine (mg/100 g)	739	1176	888	739	958	772	752	1176	788	710	667	734	715	890	835	650	733	789	802	809	751	644	663	712	631	540	490	705	673	755
Phénylalanine (mg/100 g)	876	980	830	973	1011	823	918	980	697	907	903	873	745	913	911	744	885	936	933	909	825	857	866	854	682	841	908	1417	780	1306
Thréonine (mg/100 g)	1105	1021	1061	1126	1172	893	997	1021	973	996	1004	943	859	1029	1059	902	1011	1196	1079	1077	1073	1018	958	960	906	1008	909	985	645	1004
Tryptophane (mg/100 g)	250	187	189	214	297	205	215	187	108	193	219	217	215	235	201	208	223	227	190	242	272	248	206	230	297	217	241	331	287	330
Valine (mg/100 g)	1087	1001	940	1023	1031	923	1034	1001	943	1042	1014	935	895	942	893	774	1013	958	1096	1078	1080	1031	902	926	773	896	966	1051	966	1351
	BŒUF									VEAU				AGNEAU				VIANDE CHEVALINE		PRODUITS TRIPIERS										

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS PAR JOUR⁽¹⁾ :

Adultes
(en mg/kg de poids corporel)

Histidine : 11 mg/kg
Isoleucine : 18 mg/kg
Leucine : 39 mg/kg
Lysine : 30 mg/kg
Méthionine : 15 mg/kg

Phénylalanine : 27 mg/kg
Thréonine : 16 mg/kg
Tryptophane : 4 mg/kg
Valine : 18 mg/kg

Personnes âgées :

Selon les recommandations françaises, les besoins en acides aminés indispensables des personnes âgées sont augmentés par rapport à ceux des jeunes adultes dans la même proportion que les besoins protéiques, c'est-à-dire de 23 %⁽¹⁾.



En savoir plus sur :
www.lessentiellesviandes-pro.org

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



**L'ESSENTIEL SUR LES LIPIDES
ET LES ACIDES GRAS**

Valeurs pour 100 g (viande crue)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épaule	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Lipides (g/100 g)	2,3	3,4	6,5	5,7	6,7	8,7	7,6	4,6	14,1	2,6	2,6	5,0	6,4	5,0	5,1	13,7	4,2	4,5	7,0	2,1	5,2	5,0	5,0	8,6	13,8	2,9	2,7	4,3	3,4	5,0
dont acides gras (g/100 g)	1,8	2,7	5,5	4,8	3,6	7,5	6,5	3,8	12,3	2,1	1,7	2,9	3,8	4,1	4,3	11,9	3,0	3,7	6,0	1,6	4,4	4,2	4,1	7,3	11,9	1,9	1,5	2,7	2,0	3,7
Acides gras saturés (AGS) (%)	43,6	45,3	46,5	46,0	47,9	51,5	48,8	43,2	46,4	38,3	36,2	39,9	39,5	39,9	45,0	48,4	44,7	45,9	47,3	38,8	39,6	39,7	44,2	53,3	43,6	38,2	34,0	42,0	39,0	39,0
Acides gras monoinsaturés (AGMI cis) (%)	43,3	43,1	44,8	44,9	45,2	42,0	44,2	46,2	46,7	42,5	48,4	45,4	48,1	46,1	38,7	37,7	37,9	37,3	37,7	33,5	41,3	39,3	40,6	38,0	47,1	26,7	19,1	12,6	17,5	17,9
Acides gras polyinsaturés (AGPI cis) (%)	10,6	8,8	5,5	6,2	4,0	3,4	4,0	7,0	3,3	16,6	12,9	11,9	9,9	11,2	9,4	6,0	10,6	9,8	10,6	27,0	18,3	20,3	12,1	5,6	5,6	32,2	44,4	42,3	40,9	37,2
C18:2 n-6/C18:3 n-3	5,1	5,3	4,6	5,0	4,9	4,4	4,5	4,8	4,5	38,8	27,9	27,3	21,8	28,0	7,7	6,2	8,0	8,2	6,9	4,4	1,8	1,9	6,0	5,2	4,4	10,7	17,7	12,3	33,4	13,1
	BŒUF					VEAU					AGNEAU					VIANDE CHEVALINE			PRODUITS TRIPIERS											

En % des acides gras (AG) totaux :

le total des 3 catégories d'AG n'est pas égal à 100 car il s'agit uniquement des AG cis et que les AG à très longue chaîne (> C24) ne peuvent être identifiés par analyse.

TENEURS DE LA VIANDE EN CHOLESTÉROL

Les données disponibles sur les teneurs en cholestérol des viandes sont nombreuses et fiables. C'est pourquoi, ce nutriment n'a pas été dosé dans cette étude. La viande contient **40 à 80 mg/100 g⁽¹⁾** de cholestérol selon le morceau et l'espèce. Ces valeurs sont modérées au regard des recommandations faites pour les patients hypercholestérolémiques (<300 mg/l)⁽²⁾ et de la quantité de cholestérol synthétisée par notre organisme. Certains produits tripiers comme le foie et les rognons en contiennent en revanche des quantités importantes (respectivement 300 et 500 mg en moyenne)⁽¹⁾.

(1) Ciqual 2008.

(2) Source : AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3^e édition, Paris 2001.



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org



**L'ESSENTIEL SUR LES LIPIDES
ET LES ACIDES GRAS**

Valeurs pour 100 g
(viande crue)

(mg/100 g)

AG saturés (AGS)

dont C18:0 (acide stéarique)

AG monoinsaturés (AGMI cis)

dont C18:1 delta 9 cis (acide oléique)

AG polyinsaturés (AGPI cis)

dont C18:2n-6 (acide linoléique (LA))

dont C20:4 n-6 (acide arachidonique)

dont C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))

AG trans (hors CLA)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épaule	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
AG saturés (AGS)	799	1229	2586	2200	2741	3880	3170	1643	5706	799	1289	1694	2176	1705	1967	5794	1554	1704	2828	631	1725	1642	1813	3906	5191	744	503	1141	890	1448
dont C18:0 (acide stéarique)	229	360	809	636	761	1169	928	501	1750	232	347	470	623	513	548	1674	453	516	820	111	190	178	678	1557	1517	345	207	711	553	767
AG monoinsaturés (AGMI cis)	785	1165	2481	2163	2588	3165	2860	1766	5755	887	1762	1955	2651	1978	1685	4491	1306	1381	2254	553	1835	1647	1656	2789	5619	519	281	349	400	670
dont C18:1 delta 9 cis (acide oléique)	643	951	2054	1724	2090	2624	2310	1438	4647	707	1396	1569	2149	1612	1479	3982	1151	1215	1987	376	1270	1122	1350	2420	4511	397	206	253	299	536
AG polyinsaturés (AGPI cis)	178	222	290	269	217	240	250	256	399	335	370	453	494	462	398	696	350	356	434	441	799	836	475	394	646	595	653	1154	936	1394
dont C18:2n-6 (acide linoléique (LA))	68	94	134	133	99	130	106	114	204	236	271	340	388	354	251	502	214	219	294	277	405	446	232	191	355	270	223	178	465	361
dont C20:4 n-6 (acide arachidonique)	30	36	39	29	23	25	36	38	45	57	52	59	51	54	44	44	47	51	41	15	14	18	83	53	53	138	202	218	216	415
dont C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA))	14	18	31	28	24	31	25	24	49	6	13	14	19	13	38	91	30	30	46	108	333	321	40	39	83	26	13	15	15	29
AG trans (hors CLA)	41	65	160	118	88	213	168	117	388	53	68	97	116	109	250	819	197	226	396	10	32	28	118	210	395	51	29	70	60	197
	BŒUF					VEAU					AGNEAU					VIANDE CHEVALINE			PRODUITS TRIPIERS											

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS PAR JOUR⁽¹⁾ :

C18:2 n-6 (acide linoléique) (ω 6)

Adulte : 4 % de l'apport énergétique, soient 8,9 g

Femme enceinte : 4 % de l'apport énergétique, soient 9,1 g

Adolescent(e) : 4 % de l'apport énergétique, soient 10 g

C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique) (ω 3)

Adulte : 1 % de l'apport énergétique, soient 2,2 g

Femme enceinte : 1 % de l'apport énergétique, soient 2,3 g

Adolescent(e) : 1 % de l'apport énergétique, soient 2,5 g

Valeurs établies d'après les ANC 2010 sur la base de 2000 kcal pour l'adulte⁽¹⁾, de 2050 kcal pour la femme enceinte⁽¹⁾ et de 2250 kcal pour les adolescents (apport conseillé en énergie pour un adolescent ou une adolescente de 45 kg, 1,56 m avec un niveau d'activité physique de 1,5)⁽²⁾.

(1) Source : AFSSA, Avis relatif à l'actualisation des apports nutritionnels conseillés pour les acides gras, 1^{er} mars 2010.

(2) Source : AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3^e édition, Paris 2001.



En savoir plus sur :

www.lessentiellesdesviandes-pro.org

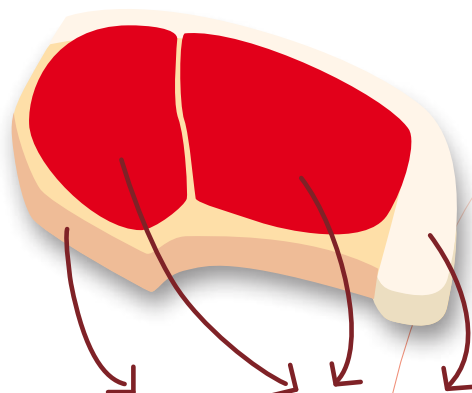




**L'ESSENTIEL SUR LES
MORCEAUX HÉTÉROGÈNES**

L'ESSENTIEL SUR LES MORCEAUX HÉTÉROGÈNES

Proportions muscles, gras et os
dans 100 g de chaque morceau



	Gras - tissus conjonctifs	Muscles	Os
Entrecôte de bœuf :	19 %	81 %	
Plat de côte de bœuf :	26 %	46 %	28 %
Côte filet d'agneau :	22 %	60 %	18 %
Côte première d'agneau :	24 %	49 %	27 %
Selle d'agneau :	28 %	72 %	
Côte découverte de veau :	22 %	78 %	

Certains morceaux sont **constitués, en proportions variables, de plusieurs muscles** (c'est-à-dire la viande), **de gras, d'os et de tissus conjonctifs**.

Les tissus gras et la viande ont des compositions très différentes.

C'est pourquoi ils ont fait l'objet d'une analyse distincte, après séparation au couteau comme peut le faire le consommateur dans son assiette. Cette méthodologie a permis de disposer des **compositions nutritionnelles de la viande elle-même** (viande sans le « gras »), **de celle du gras** et, par calcul, de l'**ensemble du morceau comestible** (viande avec le « gras »).

Cette nouvelle approche fournit une information nutritionnelle adaptée à la **diversité des pratiques alimentaires des consommateurs**.



En savoir plus sur :

www.lesentieldesviandes-pro.org



**L'ESSENTIEL SUR LES
MORCEAUX HÉTÉROGÈNES**

L'ESSENTIEL SUR LES MORCEAUX HÉTÉROGÈNES

Valeurs pour 100 g
(viande crue)

	Entrecôte sans le «gras»	Entrecôte avec le «gras»	Plat de côte sans le «gras»	Plat de côte avec le «gras»	Côte découverte sans le «gras»	Côte découverte avec le «gras»	Selle sans le «gras»	Selle avec le «gras»	Côte première sans le «gras»	Côte première avec le «gras»	Côte filet sans le «gras»	Côte filet avec le «gras»
Énergie (kcal/100 g)	162	231	153	287	124	193	118	236	143	276	121	232
Énergie (kJ/100 g)	676	967	639	1201	516	808	495	987	598	1153	506	973
Protéines (g/100 g)	20,8	19,4	21,2	18,4	20,0	18,3	20,1	17,5	20,1	16,9	20,2	17,6
Lipides (g/100 g)	8,7	17,1	7,6	23,7	5,0	12,7	4,2	18,4	7,0	23,1	4,5	18,0
Fer total (mg/100 g)	2,5	2,2	2,2	1,9	1,3	1,3	1,3	1,2	1,3	1,1	1,3	1,1
dont fer héminique (mg/100 g)	1,8	1,4	1,5	1,0	0,8	0,6	0,6	0,4	0,6	0,4	0,6	0,4
Zinc (mg/100 g)	5,2	4,2	4,6	3,1	5,2	4,3	2,8	2,1	2,6	1,8	2,7	2,1
Sélénium (µg/100 g)	10,1	8,1	10,5	6,7	7,2	5,6	7,9	5,7	7,2	4,8	7,7	5,7
Vitamine B3 - PP (niacine) (mg/100 g)	4,4	3,9	4,9	3,7	3,4	2,7	6,7	5,4	6,6	5,1	6,7	5,5
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2	0,3	0,2
Vitamine B12 (cobalamine) (µg/100 g)	1,6	1,8	1,8	2,6	3,1	2,8	2,0	1,7	2,0	1,6	1,6	1,5
	BŒUF				VEAU		AGNEAU					



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org



L'ESSENTIEL
SUR LES VITAMINES

Valeurs pour 100 g (viande crue)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le « gras »)	Plat de côte (sans le « gras »)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épau	Collier	Côte découverte (sans le « gras »)	Gigot	Collier	Selle (sans le « gras »)	Côte filet (sans le « gras »)	Côte première (sans le « gras »)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Vitamine B3 - PP (niacine) (mg/100 g)	5,2	4,4	3,7	4,2	5,8	4,4	4,9	4,7	4,1	7,4	5,9	6,0	4,9	3,4	6,5	4,3	6,7	6,7	6,6	5,3	5,2	5,5	4,7	4,0	4,2	6,8	7,9	15,4	13,7	18,0
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,4	0,3	0,3	0,5	0,3	0,4	0,3	0,2	0,5	0,3	0,4	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3	0,7	0,7	0,7	0,1	0,3	0,2	0,1	0,4	0,5	0,5	0,4
Vitamine B12 (cobalamine) (µg/100 g)	1,2	1,9	2,8	3,1	1,2	1,6	1,8	2,1	1,9	2,1	2,3	2,7	2,0	3,1	2,2	2,2	2,0	1,6	2,0	2,2	2,1	2,0	7,2	4,6	5,1	8,4	21,1	95,5	53,3	95,9
Vitamine A (rétinol) (µg/100 g)*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6346	1624	54
	BŒUF									VEAU				AGNEAU				VIANDE CHEVALINE		PRODUITS TRIPIERS										

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS PAR JOUR⁽¹⁾ :

Vitamine B3 - PP (niacine)

Adolescent⁽²⁾ : 13 mg
 Adolescente⁽²⁾ : 11 mg
 Homme adulte : 14 mg
 Femme adulte : 11 mg
 Femme enceinte : 16 mg
 Senior homme⁽³⁾ : 14 mg
 Senior femme⁽³⁾ : 11 mg

Vitamine B6 (pyridoxine)

Adolescent⁽²⁾ : 1,6 mg
 Adolescente⁽²⁾ : 1,5 mg
 Homme adulte : 1,8 mg
 Femme adulte : 1,5 mg
 Femme enceinte : 2 mg
 Senior⁽³⁾ : 2,2 mg

Vitamine B12 (cobalamine)

Adolescent(e)⁽²⁾ : 2,3 µg
 Homme adulte : 2,4 µg
 Femme adulte : 2,4 µg
 Femme enceinte : 2,6 µg
 Senior⁽³⁾ : 3 µg

* Pour les femmes enceintes et les femmes en âge de procréer, la consommation de foie est déconseillée par précaution car la teneur en vitamine A peut y être élevée, ce qui peut présenter, à des doses extrêmes, un risque pour le développement fœtal (AFSSA 2004⁽⁴⁾).

(1) Source : AFSSA - CNERNA - CNRS - Apports nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc, 3^e 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.

(4) Source : Evaluation des besoins nutritionnels des animaux en vitamines A, D et ainsi que des risques pour la santé animale et la santé du consommateur, liés à des apports élevés chez les animaux producteurs d'aliments. AFSSA 2004.



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org





L'ESSENTIEL
SUR LES MINÉRAUX

Valeurs pour 100 g (viande crue)

	Tende de tranche	Macreuse (à bifteck)	Paleron	Bavette	Faux-filet	Entrecôte (sans le «gras»)	Plat de côte (sans le «gras»)	Steak haché (5%)	Steak haché (15%)	Noix	Jarret	Épaule	Collier	Côte découverte (sans le «gras»)	Gigot	Collier	Selle (sans le «gras»)	Côte filet (sans le «gras»)	Côte première (sans le «gras»)	Tende de tranche	Faux-filet	Entrecôte	Joue de bœuf	Hampe (bœuf)	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Fer (mg/100 g)	2,8	2,9	2,5	3,3	2,3	2,5	2,2	2,7	2,6	0,9	1,2	1,2	1,0	1,3	1,5	1,1	1,3	1,3	1,3	4,0	3,3	3,4	3,2	3,7	2,3	5,1	7,0	5,9	3,5	6,4
dont Fer héminique (mg/100 g)	1,7	1,9	1,9	2,3	1,6	1,8	1,5	1,9	1,7	0,5	0,7	0,7	0,6	0,8	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	2,3	1,9	2,1	2,1	2,4	1,7	2,5	2,3	2,5	1,5	2,3
Fer héminique/Fer total	0,64	0,68	0,76	0,69	0,70	0,72	0,70	0,74	0,66	0,60	0,61	0,59	0,66	0,59	0,45	0,51	0,47	0,48	0,47	0,58	0,58	0,62	0,66	0,66	0,74	0,48	0,34	0,44	0,44	0,37
Zinc (mg/100 g)	3,5	4,6	5,5	6,8	3,3	5,2	4,6	4,5	4,8	2,6	5,0	4,0	4,3	5,2	3,0	3,8	2,8	2,7	2,6	2,7	1,9	2,5	2,7	4,5	3,3	1,5	1,5	3,6	8,6	4,0
Sélénium (µg/100 g)	10,1	10,7	10,2	11,1	10,6	10,1	10,5	6,7	6,8	6,9	6,3	6,9	7,2	7,2	7,7	7,4	7,9	7,7	7,2	6,2	6,2	6,3	14,4	11,8	11,9	23,5	117,7	39,2	87,2	49,0
	BŒUF									VEAU				AGNEAU				VIANDE CHEVALINE			PRODUITS TRIPIERS									

APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLÉS PAR JOUR⁽¹⁾ :

Fer

Adolescent⁽²⁾ : 13 mg
 Adolescente⁽²⁾ : 16 mg
 Homme adulte : 9 mg
 Femme adulte : 16 mg
 Femme enceinte⁽³⁾ : 30 mg
 Senior⁽⁴⁾ : 10 mg

Zinc

Adolescent⁽²⁾ : 13 mg
 Adolescente⁽²⁾ : 10 mg
 Homme adulte : 12 mg
 Femme adulte : 10 mg
 Femme enceinte⁽³⁾ : 14 mg
 Senior⁽⁴⁾ : 12 mg

Sélénium

Adolescent(e)⁽²⁾ : 50 µg
 Homme adulte : 60 µg
 Femme adulte : 50 µg
 Femme enceinte⁽³⁾ : 60 µg
 Senior⁽⁴⁾ : 80 µg

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

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

(3) ANC au 3^e trimestre de grossesse.

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



En savoir plus sur :

www.lessentiellesviandes-pro.org

EN PRATIQUE : VIANDE ET TAUX DE COUVERTURE DES ANC EN FER

Pour le fer, les ANC ont été calculés sur la base d'un coefficient d'absorption intestinale moyen du fer alimentaire de 10 %⁽¹⁾. Or, la viande apporte majoritairement du fer sous forme héminique qui a un coefficient d'absorption de l'ordre de 25 %⁽²⁾. Afin de tenir compte de la biodisponibilité plus élevée du fer héminique, il faut multiplier la teneur en fer du morceau concerné par un coefficient qui dépend de sa teneur en fer héminique : 1,75 (pour un rapport fer héminique/fer total de 0,5) ou 2 (pour un rapport fer héminique/fer total de 0,7), par exemple.



**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.

L'ensemble des informations relatives aux problématiques de santé émises par le CIV sont validées par un conseil scientifique composé d'experts indépendants.

PLUS D'INFOS SUR

www.civ-viande.org



CIV
Centre d'Information
des Viandes

64 rue Taitbout • 75009 Paris
www.civ-viande.org