

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Faux-filet				Entrecôte (sans le "gras"*)				Plat de côte (sans le "gras"*)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Teneur en macro- et micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	150	21	126	214	162	20	127	200	153	16	125	188
Energie (kJ/100 g)	627	89	528	894	676	82	529	837	639	66	521	788
Energie des protéines/Energie totale	0,61	0,08	0,40	0,71	0,52	0,08	0,39	0,66	0,56	0,06	0,43	0,69
Eau (g/100g)	71	2	65	73	69	2	65	72	71	2	68	74
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	22,3	0,8	21,4	24,4	20,8	0,9	19,5	22,5	21,2	0,8	20,1	23,2
Lipides (g/100g)	6,7	2,5	4,1	14,2	8,7	2,4	4,7	13,6	7,6	1,8	4,3	11,9
Dont acides gras totaux (g/100 g)	3,6	1,2	1,6	6,0	7,5	2,1	4,0	11,8	6	2	4	10
Acides gras totaux/Lipides	0,84	0,01	0,81	0,87	0,86	0,01	0,84	0,87	0,85	0,01	0,83	0,87
Fer total (mg/100 g)	2,3	0,5	1,4	3,0	2,5	0,5	1,7	3,1	2,2	0,5	1,4	3,0
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,6	0,3	0,9	1,9	1,8	0,2	1,3	2,2	1,5	0,2	1,1	1,9
Rapport Fer héminique/Fer total	0,70	0,11	0,48	0,89	0,72	0,15	0,45	0,97	0,70	0,11	0,49	0,89
Zinc (mg/100 g)	3,3	0,6	2,2	4,5	5,2	0,7	3,9	6,4	4,6	0,4	3,7	5,4
Se (µg/100 g)	10,6	1,3	8,0	13,4	10,1	1,1	8,2	12,7	10,5	1,2	8,4	12,6
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	5,8	0,7	4,4	7,3	4,4	0,4	3,8	5,5	4,9	0,7	4,1	6,3
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,07	0,4	0,6	0,3	0,07	0,2	0,5	0,4	0,08	0,2	0,5
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	1,2	0,2	0,8	1,4	1,6	0,2	1,2	2,1	1,8	0,3	1,3	2,4
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	817				614				631			
Isoleucine	983				913				1001			
Leucine	1874				1696				1816			
Lysine	2045				1767				1810			
Méthionine	958				772				752			
Phénylalanine	1011				823				918			
Thréonine	1172				893				997			
Tryptophane	297				205				215			
Valine	1031				923				1034			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	1305				1107				1285			
Arginine	1437				1166				1369			
Asparagine	2118				1730				1858			
Cystéine	383				458				321			
Glutamine	3714				3341				3436			
Glycine	1010				991				1233			
Proline	848				776				963			
Sérine	903				751				863			
Tyrosine	810				649				742			
Hydroxy-proline	91				157				254			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)												
Acides gras saturés linéaires (%)	46,5	1,9	45,1	52,2	51,5	1,8	48,4	54,7	48,8	2,4	45,7	53,8
C12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C13:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C14:0 (acide myristique) (%)	3,2	0,6	2,3	4,2	3,3	0,6	2,4	4,1	3,4	0,6	2,4	4,3
C15:0 (%)	0,4	0,1	0,3	0,7	0,5	0,2	0,3	0,9	0,4	0,1	0,2	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	28,3	1,3	25,5	31,1	29,1	1,6	26,6	33,0	27,8	1,4	24,6	30,4
C17:0 (%)	1,1	0,2	0,8	1,5	1,3	0,2	1,0	1,8	1,1	0,2	0,9	1,4
C18:0 (acide stéarique) (%)	13,3	1,8	9,6	17,3	15,5	1,9	11,8	19,0	14,3	2,1	10,2	19,0
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:0 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C23:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)	1,4	0,5	0,8	2,2	1,5	0,5	0,8	2,3	1,5	0,5	0,9	2,1
Iso13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,1	0,5	0,2	0,1	0,1	0,4
Iso17 (%)	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,7	0,4	0,1	0,3	0,6
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
Acide phytanique (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,3

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Faux-filet				Entrecôte (sans le "gras**")				Plat de côte (sans le "gras**")			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 16												
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	45,2	2,3	40,1	48,2	42,0	2,0	37,8	44,9	44,2	2,0	39,4	47,0
C13:1 delta 9cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:1 delta 9cis (%)	0,8	0,3	0,4	1,3	0,6	0,2	0,3	0,8	0,9	0,3	0,5	1,3
C16:1 delta 9cis (%)	4,7	1,0	3,0	6,3	3,5	0,6	2,5	4,5	4,6	1,0	3,0	7,2
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	0,9	0,1	0,7	1,1	0,8	0,1	0,6	1,1	0,8	0,1	0,6	1,1
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	36,5	2,0	33,5	39,8	34,8	2,0	31,4	37,9	35,8	1,7	33,0	38,7
C18:1 delta 11 cis (%)	1,5	0,1	1,2	1,7	1,3	0,1	1,2	1,5	1,4	0,1	1,1	1,6
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 13 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,2	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C20:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	4,0	0,9	2,4	5,9	3,4	0,8	2,1	4,6	4,0	0,9	2,7	5,8
AGPI n-6 cis (%)	2,6	0,6	1,7	3,9	2,5	0,6	1,6	3,4	2,7	0,6	1,9	4,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	1,8	0,4	1,2	2,5	1,8	0,4	1,2	2,4	1,7	0,3	1,2	2,6
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaine n-6 cis (%)	0,8	0,3	0,4	1,4	0,7	0,2	0,3	1,0	1,0	0,3	0,7	1,5
C20:2 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	0,4	0,3	0,0	0,9	0,4	0,1	0,2	0,7	0,6	0,2	0,3	1,0
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C22:4 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
AGPI n-3 (%)	1,4	0,5	0,8	2,3	0,9	0,3	0,5	1,4	1,3	0,3	0,8	1,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,4	0,1	0,2	0,6	0,4	0,1	0,2	0,6	0,4	0,1	0,2	0,5
AGPI longue chaine n-3 (%)	1,0	0,4	0,4	1,7	0,5	0,2	0,3	1,0	0,9	0,2	0,6	1,4
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:4 n-3 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,6	0,1	0,3	0,9	0,3	0,1	0,2	0,6	0,6	0,1	0,4	0,8
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	2,8	0,5	2,0	3,7	3,2	0,4	2,3	3,9	2,9	0,5	2,0	3,6
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,5	0,4	1,7	3,2	2,9	0,4	2,0	3,5	2,6	0,4	1,8	3,2
AGMI trans (%)	2,0	0,4	1,3	2,7	2,2	0,4	1,6	3,0	2,0	0,4	1,4	2,6
C16:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,2	0,5	1,3	1,0	0,2	0,6	1,4	0,9	0,2	0,5	1,2
C18:1 delta 5 trans (%)	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 et 8 trans (%)	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,9	0,2	0,5	1,0	1,0	0,2	0,8	1,3	0,8	0,2	0,6	1,1
C18:1 delta 12 trans (%)	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-6 trans (%)	0,9	0,1	0,4	0,7	0,6	0,1	0,5	0,8	0,6	0,1	0,5	0,7
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,9	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,9	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,9	0,1	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4
CLA (%)	0,9	0,1	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,9	0,1	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLA trans trans (%) (Somme)	0,9	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI /AGS	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
AGPI n-6/AGPI n-3	3,1	0,4	2,6	4,2	3,6	0,6	2,6	4,8	2,5	0,3	2,1	3,1
C18:2 n-6/C18:3 n-3	4,9	0,8	3,6	6,5	4,4	0,8	3,1	6,2	4,5	0,9	3,2	6,2

* 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)

 Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

valeur nutritionnelle	Entrecôte (viande + "gras"*)				Plat de côte (viande + "gras"*)				Plat de côte (viande + "gras"* + os)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
	Nombre d'animaux = 16											
Composition de la portion												
Os (g/100 g)									28	2	23	31
Viande (muscles) (g/100 g)	81	6	69	90	64	7	53	74	46	5	39	55
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	19	6	10	31	36	7	26	47	26	5	19	37
Teneur en macro- et micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	231	41	164	290	287	56	186	397	208	43	137	307
Energie (kJ/100 g)	967	174	685	1213	1201	233	780	1663	871	181	575	1284
Energie des protéines/Energie totale	0,35	0,08	0,25	0,48	0,27	0,06	0,18	0,41	0,27	0,06	0,18	0,41
Eau (g/100g)	62	4	57	69	58	5	49	67	42	4	38	49
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	19,4	1,1	17,9	21,1	18,4	0,7	17,4	20,3	13,3	0,7	12,3	15,0
Lipides (g/100g)	17,1	5,0	9,4	24,1	23,7	6,3	12,1	36,0	17,2	4,9	8,9	27,8
Dont acides gras totaux (g/100 g)	14,9	4,4	8,1	21,2	20,8	5,6	10,5	31,7	15	4	8	24
Acides gras totaux/Lipides	0,86	0,01	0,84	0,87	0,88	0,00	0,87	0,88	0,88	0,00	0,87	0,88
Fer total (mg/100 g)	2,2	0,4	1,6	2,8	1,9	0,4	1,0	2,6	1,4	0,3	0,8	1,8
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,4	0,2	0,9	1,9	1,0	0,2	0,7	1,3	0,7	0,2	0,5	1,0
Rapport Fer héminique/Fer total	0,66	0,13	0,40	0,89	0,51	0,07	0,42	0,65	0,51	0,07	0,42	0,65
Zinc (mg/100 g)	4,2	0,6	3,2	5,3	3,1	0,3	2,5	3,7	2,2	0,2	1,8	2,7
Se (µg/100 g)	8,1	1,0	6,3	10,2	6,7	1,2	4,7	9,4	4,8	0,9	3,4	6,9
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	3,9	0,5	3,4	4,9	3,7	0,6	3,0	5,0	2,7	0,5	2,2	3,7
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,05	0,2	0,4	0,3	0,04	0,2	0,3	0,2	0,03	0,1	0,3
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	1,8	0,3	1,3	2,7	2,6	1,0	1,0	5,1	1,9	0,7	0,7	3,5
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	595				592				429			
Isoleucine	918				990				718			
Leucine	1650				1704				1235			
Lysine	1697				1664				1206			
Méthionine	894				1008				731			
Phénylalanine	833				906				657			
Thréonine	764				717				519			
Tryptophane	407				610				442			
Valine	1013				1185				859			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	992				1003				726			
Arginine	1221				1412				1023			
Asparagine	1601				1568				1136			
Cystéine	1050				1516				1099			
Glutamine	3146				3036				2200			
Glycine	966				1107				802			
Proline	933				1214				880			
Sérine	740				808				586			
Tyrosine	629				680				493			
Hydroxy-proline	284				474				344			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)	52,3	1,8	49,1	55,9	49,9	2,3	46,5	54,7	49,9	2,3	46,5	54,7
Acides gras saturés linéaires (%)	50,8	1,9	47,2	54,0	48,4	2,5	44,4	52,9	48,4	2,5	44,4	52,9
C12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C13:0 (%)	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) (%)	3,4	0,5	2,5	4,1	3,6	0,6	2,5	4,4	3,6	0,6	2,5	4,4
C15:0 (%)	0,5	0,2	0,3	0,9	0,5	0,1	0,3	0,7	0,5	0,1	0,3	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	29,0	1,6	26,5	32,7	28,2	1,4	25,1	30,6	28,2	1,4	25,1	30,6
C17:0 (%)	1,3	0,2	1,1	1,8	1,1	0,2	0,9	1,4	1,1	0,2	0,9	1,4
C18:0 (acide stéarique) (%)	16,2	2,0	12,2	20,0	14,7	2,0	10,2	19,3	14,7	2,0	10,2	19,3
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C23:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)	1,5	0,5	0,9	2,3	1,5	0,5	0,9	2,2	1,5	0,5	0,9	2,2
Iso13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,3	0,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,1	0,4
Iso17 (%)	0,5	0,1	0,3	0,7	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Acide phytanique (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Entrecôte (viande + "gras"*)				Plat de côte (viande + "gras"*)				Plat de côte (viande + "gras"* + os)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	41,4	1,9	37,0	43,9	44,0	1,8	39,2	46,6	44,0	1,8	39,2	46,6
C13:1 delta 9cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:1 delta 9cis (%)	0,6	0,2	0,3	0,8	0,9	0,2	0,5	1,4	0,9	0,2	0,5	1,4
C16:1 delta 9cis (%)	3,5	0,6	2,4	4,4	4,6	0,9	3,1	6,2	4,6	0,9	3,1	6,2
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	0,8	0,1	0,6	1,1	0,8	0,1	0,6	1,1	0,8	0,1	0,6	1,1
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	34,4	1,8	31,4	37,1	35,4	1,6	33,0	38,4	35,4	1,6	33,0	38,4
C18:1 delta 11 cis (%)	1,3	0,1	1,1	1,4	1,4	0,1	1,1	1,5	1,4	0,1	1,1	1,5
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2
C18:1 delta 13 cis (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 14 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 15 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C20:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	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 polyinsaturés cis (AGPI) (%)	3,7	0,8	2,5	4,8	3,7	0,8	2,6	5,3	3,7	0,8	2,6	5,3
AGPI n-6 cis (%)	2,2	0,5	1,4	3,1	2,1	0,5	1,5	3,3	2,1	0,5	1,5	3,3
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	1,7	0,4	1,1	2,2	1,4	0,3	1,0	2,1	1,4	0,3	1,0	2,1
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaine n-6 cis (%)	0,6	0,2	0,3	0,9	0,7	0,2	0,4	1,1	0,7	0,2	0,4	1,1
C20:2 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:3 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,4	0,2	0,2	0,7	0,4	0,2	0,2	0,7
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
AGPI n-3 (%)	0,8	0,2	0,4	1,3	1,0	0,3	0,6	1,4	1,0	0,3	0,6	1,4
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,4	0,1	0,2	0,5	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
AGPI longue chaine n-3 (%)	0,4	0,2	0,2	0,9	0,6	0,2	0,4	1,0	0,6	0,2	0,4	1,0
C20:3 n-3 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:4 n-3 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,4	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,6
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	3,2	0,4	2,4	3,9	3,1	0,5	2,2	3,7	3,1	0,5	2,2	3,7
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,9	0,4	2,2	3,6	2,7	0,5	1,9	3,3	2,7	0,5	1,9	3,3
AGMI trans (%)	2,3	0,4	1,6	3,0	2,1	0,4	1,4	2,7	2,1	0,4	1,4	2,7
C16:1 delta 9 trans (%)	1,0	0,2	0,7	1,4	0,9	0,2	0,6	1,3	0,9	0,2	0,6	1,3
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 9 trans (%)	1,1	0,2	0,8	1,3	0,9	0,2	0,6	1,2	0,9	0,2	0,6	1,2
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 12 trans (%)												
AGPI n-6 trans (%)	0,6	0,1	0,5	0,8	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
CLA (%)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLA trans trans (%) (Somme)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI /AGS	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
AGPI n-6/AGPI n-3	3,7	0,6	2,9	4,9	3,3	0,5	2,7	4,3	3,3	0,5	2,7	4,3
C18:2 n-6/C18:3 n-3	4,2	0,7	2,9	5,8	4,2	0,9	2,8	5,8	4,2	0,9	2,8	5,8

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

nombre de mêlées = 6

	Steak haché (5%)				Steak haché (15%)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Teneur en macro- et micronutriments								
Energie (kcal/100 g)	129	9	119	140	208	10	194	217
Energie (KJ/100 g)	538	36	498	586	868	40	814	908
Energie des protéines/Energie totale	0,68	0,05	0,60	0,74	0,39	0,01	0,38	0,41
Eau (g/100g)	74	1	72	75	67	1	66	69
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	21,9	0,7	20,6	22,4	20,2	0,3	19,8	20,5
Lipides (g/100g)	4,6	1,1	3,5	6,1	14,1	1,0	12,7	15,0
Dont acides gras totaux (g/100 g)	3,8	1,0	2,8	5,1	12,3	0,9	11,0	13,1
Acides gras totaux/Lipides	0,83	0,01	0,81	0,84	0,87	0,00	0,87	0,87
Fer total (mg/100 g)	2,7	0,2	2,4	2,9	2,6	0,1	2,5	2,8
Dont fer héminique (mg/100 g)	1,9	0,1	1,8	2,1	1,7	0,1	1,6	1,8
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)	4,5	0,3	4,2	4,9	4,8	0,6	4,1	5,8
Se (µg/100 g)	6,7	0,6	5,6	7,5	6,8	0,8	6,0	8,3
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	4,7	0,4	4,0	5,0	4,1	0,2	3,9	4,5
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,02	0,3	0,4	0,2	0,01	0,2	0,2
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	2,1	0,2	1,8	2,2	1,9	0,1	1,8	2,1
Composition en acides aminés (mg/100g)								
Acides aminés 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			
Acides aminés non-indispensables								
Alanine	1179				1252			
Arginine	1284				1328			
Asparagine	1823				1626			
Cystéine	581				447			
Glutamine	3306				2636			
Glycine	906				1055			
Proline	835				1069			
Sérine	732				847			
Tyrosine	928				525			
Hydroxy-proline	139				361			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)								
Acides gras saturés (AGS) (%)								
Acides gras saturés linéaires (%)	42,0	0,6	41,1	42,7	45,0	1,0	43,6	46,2
C12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C13:0 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C14:0 (acide myristique) (%)	2,6	0,1	2,5	2,8	3,1	0,1	3,0	3,2
C15:0 (%)	0,3	0,0	0,3	0,4	0,4	0,1	0,3	0,5
C16:0 (acide palmitique) (%)	24,5	0,6	23,5	25,2	25,9	0,4	25,4	26,6
C17:0 (%)	1,0	0,0	0,9	1,1	1,1	0,1	0,9	1,2
C18:0 (acide stéarique) (%)	13,3	0,6	12,4	13,8	14,3	1,2	12,3	15,5
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C22:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C23:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras saturés ramifiés (%)	1,2	0,1	1,1	1,3	1,4	0,2	1,2	1,7
Iso13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
Iso17 (%)	0,4	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,4	0,5
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso18 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2
Acide phytanique (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Steak haché (5%)				Steak haché (15%)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
nombre de m ^ê lées = 6								
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	46,2	1,6	43,6	48,2	46,7	1,8	44,2	49,3
C13:1 delta 9cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:1 delta 9cis (%)	0,8	0,1	0,6	0,9	0,9	0,1	0,8	1,1
C16:1 delta 9cis (%)	4,1	0,4	3,6	4,7	4,4	0,4	4,0	4,9
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	0,9	0,1	0,8	1,0	0,8	0,1	0,7	0,9
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	37,7	1,1	35,8	38,9	37,8	1,2	35,8	39,3
C18:1 delta 11 cis (%)	1,7	0,0	1,7	1,8	1,7	0,2	1,5	2,0
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
C18:1 delta 13 cis (%)	0,4	0,0	0,3	0,4	0,4	0,1	0,3	0,5
C18:1 delta 14 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 15 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C20:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	7,0	1,6	5,5	9,7	3,3	0,3	2,9	3,6
AGPI n-6 cis (%)	4,9	1,1	3,7	6,6	2,3	0,1	2,2	2,6
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	3,1	0,6	2,4	4,2	1,7	0,1	1,5	1,8
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaine n-6 cis (%)	1,8	0,4	1,2	2,4	0,7	0,1	0,6	0,7
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,4	0,1	0,3	0,5	0,2	0,0	0,1	0,2
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,1	0,3	0,7	1,5	0,4	0,0	0,3	0,4
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,0	0,1	0,2
AGPI n-3 (%)	2,2	0,5	1,6	3,1	0,9	0,3	0,5	1,3
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,7	0,1	0,5	0,9	0,4	0,1	0,3	0,6
AGPI longue chaine n-3 (%)	1,5	0,4	1,1	2,2	0,5	0,1	0,3	0,7
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:4 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,4	0,1	0,3	0,6	0,1	0,0	0,1	0,1
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,9	0,2	0,7	1,3	0,3	0,1	0,2	0,4
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras trans (dont CLA) (%)	3,6	0,3	3,1	4,0	3,6	0,6	2,9	4,7
Acides gras trans (hors CLA) (%)	3,1	0,3	2,7	3,4	3,2	0,5	2,5	4,1
AGMI trans (%)	2,4	0,2	2,1	2,7	2,5	0,4	2,0	3,3
C16:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,0	0,9	1,0	0,9	0,1	0,8	1,0
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,3	0,0	0,2	0,4	0,6	0,3	0,3	1,0
C18:1 delta 9 trans (%)	1,1	0,2	0,9	1,4	0,9	0,3	0,5	1,3
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 12 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-6 trans (%)	0,7	0,0	0,7	0,8	0,7	0,1	0,6	0,9
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,0	0,3	0,3	0,3	0,0	0,3	0,4
CLA (%)	0,5	0,1	0,4	0,7	0,5	0,1	0,4	0,6
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,5	0,1	0,4	0,6	0,4	0,1	0,3	0,5
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)								
CLA trans trans (%) (Somme)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
AGPI /AGS	0,2	0,0	0,2	0,3	0,1	0,0	0,1	0,1
AGPI n-6/AGPI n-3	2,6	0,3	2,3	3,1	3,6	1,1	2,5	5,7
C18:2 n-6/C18:3 n-3	4,8	0,8	3,9	6,2	4,5	1,3	2,8	6,5

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

BŒUF

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

nombre de mêlées = 6

	Steak haché (5%)				Steak haché (15%)			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Composition en acide gras (mg/100g)								
Acides gras saturés (AGS) (mg/100g)	1643	414	1214	2163	5706	326	5248	6106
Acides gras saturés lineaires (mg/100g)	1597	403	1178	2103	5534	309	5097	5887
C12:0 (mg/100g)	3	1	2	4	10	1	8	11
C13:0 (mg/100g)	2	1	1	3	7	3	4	10
C14:0 (acide myristique) (mg/100g)	101	28	71	135	384	32	337	421
C15:0 (mg/100g)	13	3	10	17	47	9	37	65
C16:0 (acide palmitique) (mg/100g)	933	254	666	1259	3189	231	2874	3481
C17:0 (mg/100g)	38	8	30	48	131	14	115	157
C18:0 (acide stéarique) (mg/100g)	501	108	391	632	1750	124	1616	1975
C20:0 (mg/100g)	4	1	3	5	13	2	11	16
C22:0 (mg/100g)	3	0	3	3	2	2	0	4
C23:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100g)	45	11	34	60	171	24	150	219
Iso13 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Ant13 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso14 (mg/100g)	0	1	0	2	6	2	5	9
Iso15 (mg/100g)	5	2	4	7	21	5	18	31
Ant15 (mg/100g)	6	1	4	7	22	5	19	32
Iso16 (mg/100g)	7	2	5	9	24	5	21	33
Iso17 (mg/100g)	16	4	12	20	51	7	45	64
Ant17 (mg/100g)	0	0	0	0	6	1	5	7
Iso18 (mg/100g)	6	1	4	7	20	2	19	25
Acide phytanique (mg/100g)	6	2	4	9	19	3	17	26
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100g)	1766	506	1234	2466	5755	546	5028	6465
C13:1 delta 9cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:1 delta 9cis (mg/100g)	30	12	18	46	115	17	98	143
C16:1 delta 9cis (mg/100g)	160	55	103	239	543	78	447	647
C17:1 delta 8 et 9 cis (mg/100g)	36	10	23	50	101	12	79	113
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (mg/100g)	1438	400	1015	1987	4647	387	4133	5156
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	66	19	48	93	208	34	171	256
C18:1 delta 12 cis (mg/100g)	8	2	6	10	28	7	19	37
C18:1 delta 13 cis (mg/100g)	14	5	9	21	48	9	39	62
C18:1 delta 14 cis (mg/100g)	0	0	0	0	14	12	0	28
C18:1 delta 15 cis (mg/100g)	4	0	3	4	12	10	0	26
C20:1 delta 11 cis (mg/100g)	4	1	3	5	13	1	11	15
C20:1 delta 9 cis (mg/100g)	7	2	5	11	25	5	21	32
C22:1 delta 13 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100g)	256	22	231	281	399	37	356	468
AGPI n-6 cis (mg/100g)	178	13	159	192	288	23	253	315
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100g)	114	10	99	124	204	16	178	219
C18:3 n-6 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100g)	64	4	60	68	83	8	75	97
C20:2 n-6 cis (mg/100g)	2	1	2	3	5	1	3	6
C20:3 n-6 cis (mg/100g)	14	1	13	16	20	2	17	22
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100g)	38	3	36	42	45	5	37	50
C22:2 n-6cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4 n-6 cis (mg/100g)	9	1	8	10	14	4	10	21
AGPI n-3 (mg/100g)	79	11	62	94	112	32	69	165
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100g)	24	5	17	32	49	16	34	79
AGPI longue chaîne n-3 (mg/100g)	54	7	45	62	62	17	35	86
C20:3 n-3 (mg/100g)	4	1	3	5	3	4	0	8
C20:4 n-3 (mg/100g)	4	1	3	6	5	3	0	8
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100g)	13	2	11	16	14	3	11	19
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100g)	33	4	27	37	40	10	24	55
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100g)	1	2	0	4	0	0	0	0
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100g)	136	42	95	203	446	88	378	611
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100g)	117	34	84	170	388	76	331	531
AGMI trans (mg/100g)	90	26	64	131	304	60	257	419
C16:1 delta 9 trans (mg/100g)	34	7	27	44	109	9	99	127
C18:1 delta 5 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6 et 8 trans (mg/100g)	13	4	7	17	81	37	36	124
C18:1 delta 9 trans (mg/100g)	44	15	30	70	114	36	64	168
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 12 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI n-6 trans (mg/100g)	27	8	20	39	85	18	67	111
C18:2n-6 trans, trans (mg/100g)	8	2	6	11	25	5	20	32
C18:2n-6 trans, cis (mg/100g)	8	3	5	13	22	7	17	35
C18:2n-6 cis, trans (mg/100g)	11	3	8	15	37	6	31	47
CLA (mg/100g)	19	8	12	33	58	12	45	81
18:2 9 cis, 11 trans CLA (mg/100g) (acide ruménique)	18	7	12	31	52	9	45	69
18:2 11 cis, 13 trans CLA (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
CLA trans trans (mg/100g)	1	1	0	3	4	2	0	6

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

VEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Noix			Jarret			Epaule			Collier		
	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Teneur en macro- et micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	111	105	120	104	100	109	115	102	124	120	105	132
Energie (KJ/100 g)	462	438	503	435	418	455	480	428	518	502	439	550
Energie des protéines/Energie totale	0,79	0,70	0,83	0,82	0,78	0,84	0,72	0,67	0,80	0,66	0,60	0,73
Eau (g/100g)	75	74	78	75	70	77	75	75	77	73	70	77
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	21,8	21,2	22,3	21,3	20,6	21,9	20,7	20,0	21,4	19,9	19,1	20,4
Lipides (g/100g)	2,6	2,0	3,9	2,6	1,8	8,3	5,0	2,2	7,5	6,4	3,2	11,6
Dont acides gras totaux (g/100 g)	2,1	1,6	3,3	1,7	1,4	2,0	2,9	1,7	3,8	3,8	2,6	5,0
Acides gras totaux/Lipides	0,80	0,77	0,83	0,80	0,77	0,86	0,84	0,78	0,86	0,85	0,82	0,87
Fer total (mg/100 g)	0,9	0,8	1,1	1,2	0,9	1,6	1,2	0,9	1,4	1,0	0,6	1,3
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,5	0,4	0,7	0,7	0,6	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	0,5	0,8
Rapport Fer héminique/Fer total	0,60	0,56	0,66	0,61	0,41	0,75	0,59	0,52	0,68	0,66	0,48	0,99
Zinc (mg/100 g)	2,6	2,3	3,0	5,0	4,4	5,5	4,0	3,6	4,9	4,3	4,0	4,5
Se (µg/100 g)	6,9	6,4	7,9	6,3	5,3	7,3	6,9	5,7	7,7	7,2	6,6	8,1
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	7,4	5,6	11,2	5,9	4,8	9,6	6,0	4,8	7,0	4,9	3,3	7,1
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,4	0,6	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,5	0,2	0,2	0,2
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	2,1	1,5	2,8	2,3	1,5	3,0	2,7	2,1	3,4	2,0	1,9	2,2
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	731			586			603			452		
Isoleucine	1026			921			900			845		
Leucine	1817			1683			1617			1577		
Lysine	1631			1710			1614			1329		
Méthionine	710			667			734			715		
Phénylalanine	907			903			873			745		
Thréonine	996			1004			943			859		
Tryptophane	193			219			217			215		
Valine	1042			1014			935			895		
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	1202			1308			1272			1107		
Arginine	1251			1391			1299			1213		
Asparagine	1865			1951			1831			1605		
Cystéine	371			382			475			373		
Glutamine	3342			3512			3207			2870		
Glycine	976			1415			1138			1274		
Proline	780			1041			895			916		
Sérine	797			868			773			716		
Tyrosine	703			712			740			562		
Hydroxy-proline	121			347			211			345		
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)												
38,3	35,0	40,9	36,2	30,9	39,6	39,9	35,5	43,9	39,5	30,9	42,8	
Acides gras saturés linéaires (%)												
38,0	34,9	40,6	35,9	30,7	39,2	39,6	35,3	43,5	39,2	30,8	42,4	
C12:0 (%)	0,7	0,3	0,9	0,5	0,3	0,7	0,8	0,5	1,1	0,8	0,7	1,0
C14:0 (acide myristique) (%)	4,2	3,1	5,1	4,2	2,7	5,1	5,0	3,6	6,0	5,0	2,9	5,7
C15:0 (%)	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3
C16:0 (acide palmitique) (%)	21,1	19,3	24,1	20,5	18,4	21,6	21,8	20,0	23,1	21,4	17,6	22,7
C17:0 (%)	0,6	0,3	0,9	0,6	0,4	0,8	0,7	0,5	0,8	0,7	0,4	0,8
C18:0 (acide stéarique) (%)	11,2	9,6	13,3	9,9	8,7	11,8	11,1	9,2	12,6	11,1	8,8	13,1
C20:0 (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
C22:0 (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)												
0,3	0,1	0,4	0,3	0,1	0,4	0,3	0,1	0,4	0,3	0,1	0,4	
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso16 (%)	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
Iso17 (%)	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,2

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

VEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Noix			Jarret			Epaule			Collier		
	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	42,5	38,2	48,5	48,4	39,5	54,8	45,4	39,4	50,9	48,1	42,6	52,6
C14:1 delta 9cis (%)	0,8	0,5	1,1	1,1	0,6	1,5	1,0	0,6	1,6	1,0	0,5	1,4
C15:1 delta 9 cis (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C16:1 delta 9cis (%)	3,2	2,4	4,1	4,3	3,0	5,8	3,8	2,7	5,0	4,0	1,9	4,9
autres C16:1 cis (%)	0,4	0,0	0,6	0,4	0,0	0,8	0,4	0,0	0,7	0,4	0,0	0,7
C17:1 delta 8 (%)	0,2	0,0	0,8	0,2	0,0	1,0	0,1	0,0	0,7	0,1	0,0	0,4
C17:1 delta 9 cis (%)	0,8	0,2	1,2	0,7	0,2	0,9	0,6	0,2	0,9	0,6	0,1	0,9
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	33,9	30,5	38,4	38,3	31,0	42,8	36,5	31,7	39,9	39,0	34,3	45,9
C18:1 delta 11 cis (%)	2,3	2,1	2,6	2,2	2,0	2,7	2,0	1,9	2,4	2,1	1,8	2,4
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,1	0,4	0,2	0,1	0,4	0,2	0,1	0,5	0,2	0,1	0,3
C18:1 delta 13 cis (%)	0,3	0,2	0,5	0,5	0,3	0,8	0,3	0,2	0,5	0,4	0,2	0,5
C18:1 delta 14 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	0,4	0,2	0,6	0,4	0,2	0,5	0,4	0,2	0,5	0,4	0,3	0,5
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	16,6	11,2	22,5	12,9	6,5	22,4	11,9	7,9	21,3	9,9	6,5	15,8
AGPI n-6 cis (%)	15,5	10,4	21,1	12,0	6,1	20,8	11,1	7,3	19,8	9,3	6,2	14,9
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	11,6	8,0	16,2	9,2	5,1	15,6	8,8	6,1	15,0	7,7	5,3	11,7
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	3,7	2,3	5,0	2,7	0,8	5,6	2,2	1,1	4,7	1,5	0,8	3,2
C20:2 n-6 cis (%)	0,2	0,0	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
C20:3 n-6 cis (%)	0,6	0,4	0,9	0,4	0,1	1,0	0,4	0,2	0,7	0,3	0,1	0,5
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	2,9	1,7	3,7	1,9	0,7	3,7	1,6	0,8	3,3	1,1	0,5	2,2
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,5	0,2	0,0	0,6	0,1	0,0	0,5	0,1	0,0	0,3
C22:5 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-3 (%)	1,1	0,8	1,5	0,9	0,4	1,6	0,7	0,5	1,5	0,6	0,3	1,0
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4	0,4	0,3	0,4
AGPI longue chaîne n-3 (%)	0,8	0,5	1,2	0,5	0,0	1,4	0,4	0,1	1,1	0,2	0,0	0,6
C20:3 n-3 (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,2	0,2	0,3	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,5	0,3	0,7	0,3	0,0	0,7	0,3	0,1	0,6	0,2	0,0	0,4
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	2,6	1,5	5,2	2,4	1,5	4,2	2,7	1,6	4,7	2,4	1,6	4,0
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,5	1,5	4,9	2,4	1,5	4,0	2,6	1,6	4,5	2,4	1,6	3,8
AGMI trans (%)	2,1	1,2	4,4	2,0	1,3	3,4	2,3	1,3	4,0	2,0	1,3	3,4
C16:1 delta 9 trans (%)	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3	0,5	0,5	0,3	0,5
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (%)	0,3	0,1	0,7	0,2	0,2	0,4	0,3	0,0	0,9	0,3	0,2	0,7
C18:1 delta 9 trans (%)	0,5	0,2	0,9	0,4	0,2	0,6	0,5	0,3	1,1	0,4	0,2	0,7
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,8	0,4	2,2	0,8	0,4	1,7	0,9	0,4	2,2	0,7	0,3	1,6
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,3
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (%)	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,2
AGPI n-6 trans (%)	0,3	0,2	0,5	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3	0,6	0,3	0,3	0,4
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,2
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
CLA (%)	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2
AGPI /AGS	0,4	0,3	0,7	0,4	0,2	0,7	0,3	0,2	0,6	0,3	0,2	0,5
AGPI n-6/AGPI n-3	13,9	11,6	16,6	14,8	11,9	18,6	15,6	13,0	19,9	18,0	13,7	23,1
C18:2 n-6/C18:3 n-3	38,8	23,8	50,3	27,9	13,9	50,3	27,3	17,1	45,7	21,8	16,2	42,1

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

VEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Côte découverte (sans le "gras"*)			Côte découverte (viande + "gras"*)		
	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Composition de la portion						
Viande (muscles) (g/100 g)				78	71	82
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)				22	18	29
Teneur en macro-micronutriments						
Energie (kcal/100 g)	124	113	134	193	82	238
Energie (kJ/100 g)	516	472	561	808	708	995
Energie des protéines/Energie totale	0,65	0,61	0,71	0,53	0,46	0,59
Composition en acides aminés (mg/100g)						
Acides aminés indispensables						
Eau (g/100g)	76	74	77	69	64	72
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	20,0	18,9	21,3	18,3	17,1	19,7
Lipides (g/100g)	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
Acides gras totaux/Lipides	0,84	0,82	0,86	0,85	0,83	0,87
Fer total (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	0,59	0,51	0,64	0,46	0,41	0,51
Zinc (mg/100 g)	5,2	4,6	6,0	4,3	3,6	4,9
Se (µg/100 g)	7,2	6,1	7,8	5,6	4,7	6,2
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	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 (cobalamines) (µg/100 g)	3,1	2,0	4,1	2,8	1,9	3,7
Acides aminés non-indispensables						
Alanine	1201			1079		
Arginine	1373			1386		
Asparagine	1908			1668		
Cystéine	487			1055		
Glutamine	3362			3095		
Glycine	1044			957		
Proline	832			971		
Sérine	822			793		
Tyrosine	737			658		
Hydroxy-proline	182			260		
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)						
Acides gras saturés (AGS) (%)	39,9	37,6	42,8	40,8	38,7	43,5
Acides gras saturés linéaires (%)	39,6	37,2	42,4	40,4	38,3	43,0
C12:0 (%)	0,8	0,4	1,1	0,9	0,5	1,1
C14:0 (acide myristique) (%)	4,8	4,1	5,7	5,1	4,3	5,9
C15:0 (%)	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3
C16:0 (acide palmitique) (%)	21,0	18,9	23,2	21,5	19,4	23,7
C17:0 (%)	0,7	0,4	0,8	0,7	0,4	0,9
C18:0 (acide stéarique) (%)	12,1	10,5	14,1	12,1	10,3	14,1
C20:0 (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
C22:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras saturés ramifiés (%)	0,3	0,2	0,4	0,4	0,3	0,5
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso16 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1
Iso17 (%)	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1	0,3
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,2

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Côte découverte (sans le "gras"*)			Côte découverte (viande + "gras"*)		
	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	46,1	42,0	51,6	46,2	42,1	51,3
C14:1 delta 9 cis (%)	0,9	0,6	1,3	0,9	0,6	1,3
C15:1 delta 9 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C16:1 delta 9 cis (%)	3,5	2,7	4,7	3,6	2,7	4,6
autres C16:1 cis (%)	0,4	0,0	0,6	0,4	0,0	0,6
C17:1 delta 8 (%)	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,3
C17:1 delta 9 cis (%)	0,6	0,2	1,0	0,6	0,2	0,9
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acideoléique) (%)	37,6	34,9	41,0	37,8	35,1	41,0
C18:1 delta 11 cis (%)	2,1	1,9	2,2	2,0	1,9	2,1
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,1	0,4	0,2	0,1	0,4
C18:1 delta 13 cis (%)	0,3	0,2	0,5	0,3	0,2	0,5
C18:1 delta 14 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	0,4	0,2	0,6	0,4	0,2	0,5
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	11,2	7,9	14,4	10,1	7,4	12,9
AGPI n-6 cis (%)	10,6	7,3	13,5	9,5	6,9	12,1
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	8,6	6,1	10,7	7,9	5,8	9,8
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,9	1,1	3,2	1,5	0,9	2,5
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
C20:3 n-6 cis (%)	0,3	0,2	0,5	0,3	0,1	0,5
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,4	0,8	2,4	1,1	0,7	1,9
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,2
C22:5 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-3 (%)	0,6	0,5	0,9	0,6	0,5	0,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,4
AGPI longue chaîne n-3 (%)	0,3	0,2	0,6	0,3	0,1	0,5
C20:3 n-3 (%)	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,3	0,2	0,4	0,2	0,1	0,3
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras trans (dont CLA) (%)	2,7	1,5	5,0	2,8	1,6	5,3
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,6	1,5	4,7	2,7	1,6	5,0
AGMI trans (%)	2,3	1,3	4,3	2,4	1,3	4,6
C16:1 delta 9 trans (%)	0,4	0,3	0,5	0,4	0,3	0,5
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (%)	0,2	0,0	0,3	0,2	0,0	0,3
C18:1 delta 9 trans (%)	0,4	0,2	0,9	0,4	0,2	0,8
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	1,1	0,4	2,6	1,1	0,4	2,7
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (%)	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,4
AGPI n-6 trans (%)	0,3	0,2	0,5	0,3	0,2	0,5
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
CLA (%)	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,3
AGPI /AGS	0,3	0,2	0,4	0,3	0,2	0,3
AGPI n-6/AGPI n-3	17,6	14,2	19,5	17,5	14,9	20,0
C18:2 n-6/C18:3 n-3	28,0	17,4	37,4	25,3	16,6	33,8

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

VEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Côte découverte (sans le "gras"*)			Côte découverte (viande + "gras"*)		
	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi
Composition en acide gras (mg/100g)						
Acides gras saturés (AGS) (mg/100g)	1705	949	2511	4789	3261	7171
Acides gras saturés lineaires (mg/100g)	1690	943	2489	4740	3229	7091
C12:0 (mg/100g)	35	19	63	110	64	161
C14:0 (acide myristique) (mg/100g)	206	110	321	639	448	948
C15:0 (mg/100g)	6	0	14	22	8	32
C16:0 (acide palmitique) (mg/100g)	898	483	1348	2529	1650	4099
C17:0 (mg/100g)	29	11	45	82	54	110
C18:0 (acide stéarique) (mg/100g)	513	306	816	1354	963	1897
C20:0 (mg/100g)	1	0	5	4	0	13
C22:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100g)	14	6	23	49	30	80
Iso14 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
Iso15 (mg/100g)	0	0	0	2	0	7
Ant15 (mg/100g)	0	0	0	3	0	9
Iso16 (mg/100g)	2	0	6	8	0	16
Iso17 (mg/100g)	10	5	16	31	19	47
Ant17 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
Iso18 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
Acide phytanique (mg/100g)	2	0	9	5	0	26
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100g)	1978	1075	3350	5207	3962	7265
C14:1 delta 9 cis (mg/100g)	38	16	88	101	60	188
C15:1 delta 9 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C16:1 delta 9 cis (mg/100g)	154	82	306	405	289	606
autres C16:1 cis (mg/100g)	16	0	40	41	0	89
C17:1 delta 8 (mg/100g)	4	0	15	3	0	12
C17:1 delta 9 cis (mg/100g)	26	5	49	54	17	91
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (mg/100g)	1612	857	2659	4294	3285	6002
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	87	50	138	205	150	295
C18:1 delta 12 cis (mg/100g)	8	2	17	22	8	59
C18:1 delta 13 cis (mg/100g)	15	6	32	34	22	58
C18:1 delta 14 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	3	2	0	17
C20:1 delta 5 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 8 cis (mg/100g)	0	0	0	1	0	6
C24:1 delta 15 cis (mg/100g)	18,2	7,0	32,3	44,7	23,4	70,4
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100g)	462	321	630	827	589	1299
AGPI n-6 cis (mg/100g)	436	305	597	780	556	1232
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100g)	354	225	493	700	483	1125
autres C18:2 n-6 (mg/100g)	4	2	8	9	5	16
C18:3 n-6 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100g)	77	59	100	71	53	105
C20:2 n-6 cis (mg/100g)	6	4	8	8	3	19
C20:3 n-6 cis (mg/100g)	13	8	19	12	7	25
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100g)	54	44	75	49	39	61
C22:2 n-6 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C22:4 n-6 cis (mg/100g)	3	0	12	3	0	9
C22:5 n-6 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
AGPI n-3 (mg/100g)	26	17	35	46	33	66
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100g)	13	8	24	10	6	18
AGPI longue chaîne n-3 (mg/100g)	13	7	23	36	26	54
C20:3 n-3 (mg/100g)	1	0	5	1	0	4
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100g)	1	0	5	1	2	4
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100g)	11	8	14	8	6	11
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100g)	0,3	0,0	1,2	0,2	0,0	0,9
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100g)	113	44	218	351	152	795
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100g)	109	44	206	340	152	840
AGMI trans (mg/100g)	95	37	184	300	131	720
C16:1 delta 9 trans (mg/100g)	18	10	27	51	42	71
C18:1 delta 5 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (mg/100g)	8	0	18	24	3	34
C18:1 delta 9 trans (mg/100g)	17	6	34	61	25	116
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100g)	45	13	113	143	42	416
C18:1 delta 12 trans (mg/100g)	3	0	17	8	0	34
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (mg/100g)	3	0	15	13	0	63
AGPI n-6 trans (mg/100g)	14	7	23	39	22	75
C18:2n-6 trans, trans (mg/100g)	5	3	9	15	10	25
C18:2n-6 trans, cis (mg/100g)	5	2	10	14	5	36
C18:2n-6 cis, trans (mg/100g)	4	2	6	10	7	14
CLA (mg/100g)	3	0	12	11	0	45
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique) (mg/100g)	3	0	12	11	0	45

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Gigot				Collier			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Teneur en macro- et micronutriments								
Energie (kcal/100 g)	126	10	116	147	195	21	171	228
Energie (kJ/100 g)	527	40	484	615	816	88	714	956
Energie des protéines/Energie totale	0,64	0,05	0,52	0,70	0,37	0,05	0,30	0,43
Eau (g/100g)	75	1	73	75	68	2	65	71
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	20,0	0,4	19,3	20,5	18,0	0,6	17,1	18,8
Lipides (g/100g)	5,1	1,2	3,9	7,8	13,7	2,5	10,9	17,8
Dont acides gras totaux (g/100 g)	4,3	1,1	3,2	6,7	11,9	2,2	9,5	15,6
Acides gras totaux/Lipides	0,84	0,01	0,83	0,86	0,87	0,00	0,87	0,88
Fer total (mg/100 g)	1,5	0,4	1,2	2,4	1,1	0,2	1,0	1,4
Dont fer hémérique (mg/100 g)	0,7	0,1	0,5	0,8	0,6	0,1	0,5	0,7
Rapport Fer hémérique/Fer total	0,45	0,11	0,28	0,62	0,51	0,04	0,45	0,57
Zinc (mg/100 g)	3,0	0,3	2,7	3,6	3,8	0,8	3,4	5,7
Se (µg/100 g)	7,7	1,2	6,3	9,3	7,4	1,0	6,2	9,3
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	6,5	0,5	5,9	7,1	4,3	0,3	3,9	4,9
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,04	0,2	0,3	0,2	0,02	0,1	0,2
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	2,2	0,5	1,4	3,0	2,2	0,3	1,7	2,7
Composition en acides aminés (mg/100g)								
Acides aminés indispensables								
Histidine	567				426			
Isoleucine	822				771			
Leucine	1571				1497			
Lysine	1644				1459			
Méthionine	835				650			
Phénylalanine	911				744			
Thréonine	1059				902			
Tryptophane	201				208			
Valine	893				774			
Acides aminés non-indispensables								
Alanine	1304				1097			
Arginine	1350				1226			
Asparagine	1919				1625			
Cystéine	446				455			
Glutamine	3261				2409			
Glycine	1173				1211			
Proline	829				824			
Sérine	834				713			
Tyrosine	686				612			
Hydroxy-proline	245				500			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)								
Acides gras saturés (AGS) (%)	45,0	2,5	41,6	48,7	48,4	2,3	44,4	51,2
Acides gras saturés linéaires (%)	43,2	2,3	39,9	46,8	46,3	2,0	43,3	49,1
C12:0 (%)	0,5	0,2	0,3	0,8	0,5	0,2	0,3	0,8
C14:0 (acide myristique) (%)	4,4	1,4	2,4	6,3	4,8	1,5	2,6	6,3
C15:0 (%)	0,4	0,2	0,1	0,6	0,6	0,2	0,2	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	22,7	0,6	21,7	23,4	23,4	0,7	22,3	24,7
C17:0 (%)	2,3	0,3	1,6	2,7	2,7	0,5	1,7	3,3
C18:0 (acide stéarique) (%)	12,6	1,3	11,1	15,0	14,1	1,1	12,9	16,1
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C22:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras saturés ramifiés (%)	1,8	0,3	1,2	2,3	2,0	0,4	1,2	2,5
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
Iso17 (%)	1,1	0,2	0,7	1,3	1,1	0,2	0,6	1,3
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,0	0,2	0,3
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Gigot				Collier			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 8								
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	38,7	1,8	35,7	41,3	37,7	2,3	34,7	41,7
C14:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C16:1 delta 9 cis (%)	1,7	0,2	1,3	1,9	1,6	0,2	1,3	1,8
C17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1
C17:1 delta 9 cis (%)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,6	0,1	0,4	0,7
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (%)	33,9	1,7	31,6	36,7	33,4	2,3	30,7	37,9
C18:1 delta 11 cis (%)	1,3	0,2	1,0	1,5	1,1	0,1	1,0	1,3
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	0,2	0,6
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 15 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	9,4	1,6	6,6	11,4	6,0	1,3	4,5	9,0
AGPI n-6 cis (%)	7,6	1,8	4,8	10,2	4,9	1,4	3,4	8,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	6,0	1,4	3,9	8,2	4,3	1,2	3,0	7,0
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,5	0,5	0,9	2,5	0,5	0,2	0,3	1,0
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,0	0,1	0,0	0,1
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,1	0,3	0,8	1,6	0,4	0,1	0,3	0,5
C22:2 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,2	0,2	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,2
AGPI n-3 (%)	1,8	0,6	0,9	2,7	1,1	0,3	0,6	1,6
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,9	0,2	0,5	1,2	0,8	0,2	0,4	0,9
AGPI longue chaîne n-3 (%)	1,0	0,4	0,4	1,5	0,3	0,2	0,1	0,7
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,5	0,2	0,3	0,8	0,3	0,1	0,1	0,4
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,2	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	6,9	1,5	5,3	9,2	8,0	2,3	5,3	11,4
Acides gras trans (hors CLA) (%)	5,9	1,4	4,5	7,7	7,0	2,1	4,5	10,0
AGMI trans (%)	5,1	1,3	3,7	6,8	6,1	2,0	3,7	8,9
C16:1 delta 9 trans (%)	1,0	0,1	0,8	1,1	1,1	0,1	0,8	1,2
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 et 8 trans (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 9 trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,1	0,1	0,5
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	3,5	1,4	1,9	5,1	4,3	1,9	2,1	7,2
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,3
AGPI n-6 trans (%)	0,8	0,1	0,6	1,0	0,9	0,2	0,7	1,2
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,3	0,2	0,2	0,6	0,4	0,3	0,2	0,9
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,3
CLA (%)	1,0	0,3	0,7	1,5	1,0	0,3	0,6	1,5
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	1,0	0,2	0,6	1,4	1,0	0,3	0,6	1,4
Autres CLA	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
AGPI / AGS	0,3	0,1	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
AGPI n-6/AGPI n-3	5,4	3,3	3,0	11,7	6,1	3,0	3,2	12,0
C18:2 n-6/C18:3 n-3	7,7	3,6	4,1	14,8	6,2	2,7	3,8	11,3

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8

	Gigot				Collier			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Composition en acide gras (mg/100g)								
Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)	1967	572	1336	3267	5794	1284	4205	7983
Acides gras saturés linéaires (mg/100 g)	1888	552	1284	3140	5548	1221	4093	7662
C12:0 (mg/100 g)	23	14	8	56	64	34	28	126
C14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	199	107	81	419	592	260	250	985
C15:0 (mg/100 g)	20	10	7	37	67	25	20	95
C16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	986	261	696	1567	2799	558	2204	3700
C17:0 (mg/100 g)	100	28	72	162	330	91	158	430
C18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	548	154	404	882	1674	314	1377	2298
C20:0 (mg/100 g)	4	2	3	8	13	4	9	19
C22:0 (mg/100 g)	7	2	5	10	8	4	0	13
C24:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100 g)	79	23	52	127	247	74	112	321
Iso14 (mg/100 g)	1	1	0	3	4	5	0	11
Iso15 (mg/100 g)	5	4	0	11	18	9	0	26
Ant15 (mg/100 g)	8	3	4	14	26	10	10	38
Iso16 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso17 (mg/100 g)	10	3	6	15	33	10	19	43
Ant17 (mg/100 g)	46	14	30	74	138	42	60	187
Iso18 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acide phytanique (mg/100 g)	10	3	6	13	28	6	20	37
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100 g)	1685	451	1264	2637	4491	881	3678	6088
C14:1 delta 9cis (mg/100 g)	8	4	3	16	20	10	7	35
C16:1 delta 9cis (mg/100 g)	76	23	48	123	194	48	136	262
C17:1 delta 8 cis (mg/100 g)	9	2	6	12	6	4	0	11
C17:1 delta 9cis (mg/100 g)	27	8	17	44	76	22	38	108
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (mg/100 g)	1479	403	1098	2322	3982	792	3205	5422
C18:1 delta 11cis (mg/100 g)	54	10	43	70	127	19	107	150
C18:1 delta 12 cis (mg/100 g)	13	6	8	26	34	11	17	54
C18:1 delta 13 cis (mg/100 g)	6	4	2	14	16	7	6	28
C18:1 delta 14 cis (mg/100 g)	4	3	0	11	9	10	0	24
C18:1 delta 15 cis (mg/100 g)	4	1	3	5	9	11	0	28
C20:1 delta 5 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 9 cis (mg/100 g)	5	3	0	9	17	4	10	24
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)(mg/100 g)	398	64	297	518	696	100	569	850
AGPI n-6 cis (mg/100 g)	318	64	243	464	568	104	467	755
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100 g)	251	53	191	373	502	91	413	659
autres C18:2 n-6 (mg/100 g)	2	1	0	4	6	1	3	8
C18:3 n-6 (mg/100 g)	3	1	1	4	1	1	0	2
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100 g)	61	14	48	84	59	20	41	92
C20:2n-6 (mg/100 g)	3	2	0	5	5	6	0	14
C20:3n-6 (mg/100 g)	7	1	6	9	5	6	0	12
C20:4n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100 g)	44	7	32	52	44	7	34	51
C22:5n-6 cis (mg/100 g)	1	2	0	5	0	0	0	0
C22:2n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4n-6cis (mg/100 g)	6	6	0	15	5	10	0	22
AGPI n-3 (mg/100 g)	80	32	30	123	128	44	62	179
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	38	15	16	64	91	29	46	122
AGPI longue chaîne n-3 (%)	42	18	14	60	37	19	15	75
C20:3 n-3 (mg/100 g)	4	1	3	5	0	0	0	0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	8	5	0	14	2	5	0	13
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	23	9	10	33	34	13	15	49
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	7	4	0	11	2	5	0	13
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)	291	50	234	357	941	297	588	1488
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)	250	45	194	299	819	255	519	1273
AGMI trans (mg/100 g)	216	43	159	260	714	237	442	1116
C16:1 delta 9 trans (mg/100 g)	43	13	28	72	134	34	74	173
C18:1 delta 5 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (mg/100 g)	5	2	3	9	14	6	8	23
C18:1 delta 9 trans (mg/100 g)	12	4	5	19	31	11	16	53
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100 g)	143	44	90	201	502	225	271	871
C18:1 delta 12 trans (mg/100 g)	5	3	2	11	16	8	7	28
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (mg/100 g)	8	4	0	15	16	12	0	36
AGPI n-6 trans (mg/100 g)	34	8	23	48	105	28	75	157
C18:2n-6 trans trans (mg/100 g)	10	5	3	18	26	12	8	42
C18:2n-6 trans cis (mg/100 g)	13	6	6	21	46	29	21	92
C18:2n-6 cis trans (mg/100 g)	11	4	6	20	33	11	19	51
CLA (mg/100 g)	41	11	32	58	123	48	59	215
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique) (mg/100 g)	40	10	28	58	118	44	59	201
autres CLA (mg/100 g)	1	2	0	4	4	6	0	14

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8	Selle (sans le "gras")				Côte filet (sans le "gras")				Côte première (sans le "gras")			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Teneur en macro- et micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	118	10	108	137	121	8	108	132	143	11	124	158
Energie (kJ/100 g)	495	40	453	574	506	34	453	553	598	45	519	662
Energie des protéines/Energie totale	0,68	0,05	0,56	0,73	0,67	0,04	0,62	0,73	0,57	0,04	0,52	0,62
Eau (g/100g)	76	1	74	77	75	1	74	76	72	1	71	74
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	20,1	0,5	19,4	20,7	20,2	0,8	19,2	21,7	20,1	0,7	19,2	21,2
Lipides (g/100g)	4,2	1,1	3,3	6,6	4,5	0,8	3,4	5,5	7,0	1,0	5,3	8,2
Dont acides gras totaux (g/100 g)	3,4	1,0	2,6	5,6	3,7	0,7	2,7	4,6	6,0	0,9	4,5	7,0
Acides gras totaux/Lipides	0,82	0,02	0,80	0,85	0,83	0,01	0,81	0,84	0,86	0,01	0,85	0,87
Fer total (mg/100 g)	1,3	0,1	1,1	1,5	1,3	0,1	1,1	1,4	1,3	0,3	1,0	2,0
Dont fer hémérique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7	0,6	0,1	0,5	0,6
Rapport Fer hémérique/Fer total	0,47	0,04	0,41	0,52	0,48	0,04	0,42	0,54	0,47	0,08	0,31	0,56
Zinc (mg/100 g)	2,8	0,2	2,5	3,1	2,7	0,5	2,2	3,8	2,6	0,1	2,4	2,9
Se (µg/100g)	7,9	0,8	6,8	9,1	7,7	0,7	6,8	8,7	7,2	0,7	6,3	8,3
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	6,7	0,6	5,9	7,7	6,7	0,5	5,9	7,6	6,6	0,5	6,0	7,3
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,3	0,02	0,3	0,3	0,3	0,04	0,2	0,3	0,3	0,03	0,2	0,3
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	2,0	0,4	1,5	2,6	1,6	0,4	1,2	2,2	2,0	0,4	1,5	2,8
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	551				644				591			
Isoleucine	947				892				1018			
Leucine	1754				1676				1722			
Lysine	1797				1862				1829			
Méthionine	733				789				802			
Phénylalanine	885				936				933			
Thréonine	1011				1196				1079			
Tryptophane	223				227				190			
Valine	1013				958				1096			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	1196				1202				1307			
Arginine	1302				1399				1413			
Asparagine	1851				1860				1900			
Cystéine	532				516				581			
Glutamine	3411				3395				3451			
Glycine	1048				1050				1313			
Proline	875				851				1030			
Sérine	826				828				862			
Tyrosine	693				713				818			
Hydroxy-proline	142				145				289			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)	44,7	2,8	40,9	48,8	45,9	2,1	42,4	49,2	47,3	2,4	43,1	49,9
Acides gras saturés linéaires (%)	43,0	2,6	39,9	46,9	44,1	1,8	41,2	47,3	45,3	2,1	41,9	47,9
C12:0 (%)	0,5	0,2	0,3	0,7	0,4	0,2	0,2	0,7	0,5	0,2	0,3	0,8
C14:0 (acide myristique) (%)	4,1	1,4	2,1	5,8	4,1	1,3	2,2	5,6	4,5	1,5	2,4	6,0
C15:0 (%)	0,4	0,2	0,1	0,6	0,4	0,1	0,2	0,5	0,5	0,1	0,2	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	22,3	0,9	21,3	23,9	22,5	0,7	21,5	23,5	23,2	0,9	22,2	24,9
C17:0 (%)	2,3	0,4	1,5	2,7	2,4	0,4	1,6	2,7	2,5	0,5	1,5	3,0
C18:0 (acide stéarique) (%)	13,1	1,3	11,6	15,4	14,0	1,0	12,7	15,6	13,9	1,4	12,7	16,9
C20:0 (%)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:0 (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)	1,7	0,4	1,1	2,3	1,7	0,3	1,2	2,1	1,9	0,4	1,1	2,5
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
Iso17 (%)	1,0	0,2	0,6	1,3	1,1	0,2	0,7	1,3	1,1	0,2	0,6	1,4
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Selle (sans le "gras**")				Côte filet (sans le "gras**")				Côte première (sans le "gras**")			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 8												
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	37,9	1,7	34,9	40,0	37,3	1,6	35,2	40,1	37,7	2,3	34,0	41,3
C14:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C16:1 delta 9 cis (%)	1,6	0,2	1,2	1,8	1,5	0,2	1,2	1,7	1,6	0,2	1,1	1,7
C17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C17:1 delta 9 cis (%)	0,6	0,1	0,3	0,7	0,5	0,1	0,4	0,6	0,6	0,1	0,3	0,7
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (%)	33,3	1,5	30,9	35,5	32,8	1,6	30,8	35,7	33,2	2,1	30,2	36,9
C18:1 delta 11 cis (%)	1,3	0,2	1,0	1,5	1,3	0,2	1,0	1,5	1,2	0,1	1,0	1,4
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	0,1	0,6	0,3	0,1	0,2	0,6
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	10,6	2,0	7,1	13,8	9,8	1,5	7,5	12,3	10,6	2,0	7,1	13,8
AGPI n-6 cis (%)	8,5	2,0	5,3	12,1	8,0	1,5	5,7	11,0	6,0	1,4	4,3	8,9
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	6,5	1,4	4,2	9,0	6,0	1,2	4,2	8,4	5,0	1,1	3,6	7,4
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,9	0,6	1,1	2,9	1,8	0,4	1,3	2,4	1,0	0,3	0,6	1,5
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,4	0,3	0,9	2,0	1,4	0,3	1,1	1,8	0,7	0,1	0,6	0,9
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,2	0,2	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,3
AGPI n-3 (%)	2,1	0,6	0,9	2,7	1,8	0,7	0,7	2,8	1,4	0,5	0,4	2,1
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,9	0,2	0,5	1,1	0,8	0,2	0,4	1,1	0,8	0,2	0,4	1,0
AGPI longue chaîne n-3 (%)	1,2	0,5	0,4	1,7	1,0	0,5	0,3	1,9	0,6	0,3	0,0	1,1
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,3	0,1	0,0	0,4	0,2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,3
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,7	0,2	0,3	0,9	0,6	0,2	0,2	1,0	0,4	0,2	0,0	0,6
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
Acides gras trans (dont CLA) (%)	6,8	1,5	5,1	8,6	7,0	1,9	4,9	9,6	6,8	1,5	5,1	8,6
Acides gras trans (hors CLA) (%)	5,9	1,3	4,4	7,5	6,1	1,7	4,3	8,4	5,9	1,3	4,4	7,5
AGMI trans (%)	5,1	1,3	3,6	6,8	5,4	1,6	3,5	7,5	5,8	1,8	3,7	8,2
C16:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,1	0,7	1,0	1,0	0,1	0,7	1,0	1,0	0,1	0,7	1,1
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 et 8 trans (%)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,4
C18:1 delta 9 trans (%)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	0,2	0,4
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	3,4	1,3	1,9	5,0	3,7	1,6	1,9	6,1	4,1	1,8	2,0	6,4
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,2	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,0	0,5
AGPI n-6 trans (%)	0,8	0,1	0,6	0,9	0,7	0,1	0,6	0,9	0,8	0,1	0,6	1,1
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,3	0,2	0,2	0,6	0,3	0,2	0,2	0,7	0,4	0,2	0,2	0,8
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	0,2	0,3
CLA (%)	0,9	0,2	0,6	1,3	0,9	0,3	0,6	1,3	1,0	0,3	0,6	1,4
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,9	0,2	0,6	1,3	0,9	0,3	0,6	1,3	0,9	0,3	0,6	1,3
Autres CLA	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
AGPI /AGS	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
AGPI n-6/AGPI n-3	5,1	2,7	3,2	10,8	5,9	3,3	3,1	12,3	6,3	4,6	3,2	17,0
C18:2 n-6/C18:3 n-3	8,0	3,0	4,8	13,5	8,2	3,1	5,0	13,5	6,9	2,7	4,7	11,9

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Selle (sans le "gras**")			Côte filet (sans le "gras**")			Côte première (sans le "gras**")					
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
valeur nutritionnelles pour 100 g de portion comestible												
Nombre d'animaux = 8												
Composition en acide gras (mg/100g)												
Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)	1554	540	1114	2743	1704	390	1257	2258	2828	489	2150	3502
Acides gras saturés linéaires (mg/100 g)	1494	517	1063	2635	1639	372	1202	2174	2712	468	2066	3356
C12:0 (mg/100 g)	17	11	8	41	17	9	9	33	30	13	15	50
C14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	149	87	56	324	156	72	74	256	277	109	119	393
C15:0 (mg/100 g)	15	8	3	29	16	6	7	25	30	10	9	46
C16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	771	243	560	1298	835	178	594	1053	1390	256	989	1753
C17:0 (mg/100 g)	80	30	40	141	88	23	53	115	151	40	76	200
C18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	453	149	306	785	516	107	362	681	820	91	714	941
C20:0 (mg/100 g)	3	2	0	7	4	1	3	6	7	1	4	9
C22:0 (mg/100 g)	7	2	5	9	7	2	5	9	7	2	5	9
C24:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100 g)	61	25	29	108	65	20	39	96	116	28	56	147
Iso14 (mg/100 g)	0	1	0	3	0	0	0	0	1	2	0	5
Iso15 (mg/100 g)	3	3	0	8	4	2	0	8	8	4	0	13
Ant15 (mg/100 g)	6	3	2	12	6	2	3	10	12	4	4	19
Iso16 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso17 (mg/100 g)	8	3	5	13	8	2	5	11	16	4	10	20
Ant17 (mg/100 g)	37	15	17	65	40	13	22	59	67	16	32	82
Iso18 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acide phytanique (mg/100 g)	7	3	0	11	7	2	4	10	13	3	10	20
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100 g)	1306	400	952	2184	1381	280	963	1765	2254	394	1516	2606
C14:1 delta 9cis (mg/100 g)	6	4	2	12	6	3	2	10	9	5	0	14
C16:1 delta 9cis (mg/100 g)	56	21	34	97	57	15	33	76	98	24	51	121
C17:1 delta 8 cis (mg/100 g)	7	3	0	8	7	5	0	11	9	2	7	12
C17:1 delta 9cis (mg/100 g)	20	8	9	36	20	6	12	28	36	10	17	47
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	0	9
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (mg/100 g)	1151	356	830	1937	1215	252	843	1577	1987	343	1349	2282
C18:1 delta 11cis (mg/100 g)	43	8	34	56	48	8	36	61	69	13	49	92
C18:1 delta 12 cis (mg/100 g)	10	4	5	15	11	5	5	19	18	6	10	28
C18:1 delta 13 cis (mg/100 g)	4	4	1	9	3	1	2	3	9	4	2	13
C18:1 delta 14 cis (mg/100 g)	3	3	1	8	6	2	4	10	4	5	0	10
C18:1 delta 15 cis (mg/100 g)	1	1	0	3	4	2	3	7	6	4	0	13
C20:1 delta 5 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 9 cis (mg/100 g)	4	2	0	6	4	2	0	6	8	3	5	13
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100 g)	350	38	289	401	356	49	281	431	434	57	333	504
AGPI n-6 cis (mg/100 g)	280	35	234	329	290	46	234	369	354	66	273	448
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100 g)	214	26	181	246	219	39	172	282	294	54	224	371
autres C18:2 n-6 (mg/100 g)	2	1	1	4	2	1	1	3	3	2	0	5
C18:3 n-6 (mg/100 g)	2	1	1	4	3	1	3	4	1	0	0	1
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100 g)	62	11	49	79	66	8	57	81	56	12	41	76
C20:2n-6 (mg/100 g)	2	2	0	4	4	1	3	7	2	3	0	6
C20:3n-6 (mg/100 g)	7	1	6	8	6	1	5	7	7	3	0	12
C20:4n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100 g)	47	6	37	54	51	5	43	60	41	4	33	47
C22:5n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:2n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4n-6cis (mg/100 g)	6	6	0	15	5	5	0	12	6	5	0	14
AGPI n-3 (mg/100 g)	70	26	33	102	65	27	29	111	80	29	31	116
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	30	11	17	48	30	11	16	49	46	12	27	59
AGPI longue chaîne n-3 (%)	41	16	15	56	36	18	11	62	34	19	0	60
C20:3 n-3 (mg/100 g)	3	2	0	5	4	1	2	5	0	0	0	0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	9	5	0	16	7	5	0	14	8	5	0	16
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	23	7	11	32	20	8	8	31	23	12	0	35
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	6	5	0	11	4	5	0	12	3	4	0	9
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)	228	50	154	296	259	83	159	398	454	143	341	738
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)	197	42	134	254	226	72	133	347	396	124	293	643
AGMI trans (mg/100 g)	169	37	111	222	198	66	117	312	345	114	242	565
C16:1 delta 9 trans (mg/100 g)	33	12	18	58	36	9	25	48	63	14	36	80
C18:1 delta 5 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (mg/100 g)	4	2	2	8	5	2	3	8	10	4	5	17
C18:1 delta 9 trans (mg/100 g)	10	3	7	15	10	3	7	14	13	3	9	19
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100 g)	111	34	64	173	135	64	68	251	241	111	134	451
C18:1 delta 12 trans (mg/100 g)	4	2	3	8	5	2	3	9	8	3	4	13
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (mg/100 g)	8	3	5	13	7	3	4	13	11	6	0	22
AGPI n-6 trans (mg/100 g)	28	9	18	46	27	8	16	35	51	14	29	78
C18:2n-6 trans trans (mg/100 g)	7	4	2	14	6	4	2	13	12	5	4	17
C18:2n-6 trans cis (mg/100 g)	11	6	5	22	12	9	4	28	23	16	8	57
C18:2n-6 cis trans (mg/100 g)	9	5	5	19	9	3	6	14	16	5	9	22
CLA (mg/100 g)	31	10	16	42	33	13	19	50	58	22	32	95
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique) (mg/100 g)	31	9	16	40	33	12	19	50	57	20	32	89
autres CLA (mg/100 g)	0	1	0	3	0	1	0	4	1	2	0	7

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8

	Selle (viande + "gras"*)				Côte filet (viande + "gras"*)				Côte première (viande + "gras"*)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Composition de la portion												
Viande (muscles) (g/100 g)	72,0	5,8	64,9	79,9	73,5	4,1	68,3	80,9	66,6	5,1	61,4	75,8
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	28,0	5,8	20,1	35,1	26,5	4,1	19,1	31,7	33,4	5,1	24,2	38,6
Teneur en macro- et micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	236	37	174	278	232	34	173	267	276	37	211	314
Energie (kJ/100 g)	987	154	730	1162	973	141	722	1118	1153	156	881	1314
Energie des protéines/Energie totale	0,30	0,06	0,23	0,42	0,31	0,05	0,25	0,41	0,25	0,04	0,20	0,34
Eau (g/100g)	64	4	60	69	64	3	60	70	59	4	56	66
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	17,5	0,8	15,9	18,2	17,6	0,4	16,6	18,0	16,9	0,6	15,8	17,8
Lipides (g/100g)	18,4	4,4	11,3	23,8	18,0	3,8	11,2	22,3	23,1	4,3	15,5	27,4
Dont acides gras totaux (g/100 g)	16,2	3,9	9,8	20,9	15,8	3,4	9,8	19,7	20,4	3,8	13,6	24,2
Acides gras totaux/Lipides	0,88	0,00	0,87	0,88	0,88	0,00	0,87	0,88	0,88	0,00	0,88	0,89
Fer total (mg/100 g)	1,2	0,1	1,0	1,5	1,1	0,0	1,1	1,2	1,1	0,2	0,9	1,6
Dont fer hémique (mg/100 g)	0,4	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,4	0,4
Rapport Fer hémique/Fer total	0,37	0,05	0,25	0,41	0,39	0,03	0,34	0,42	0,35	0,05	0,26	0,42
Zinc (mg/100 g)	2,1	0,2	1,8	2,6	2,1	0,4	1,6	2,7	1,8	0,2	1,6	2,1
Se (µg/100 g)	5,7	0,7	4,7	6,9	5,7	0,7	4,7	6,4	4,8	0,6	3,9	5,7
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	5,4	0,4	4,8	5,9	5,5	0,4	4,8	6,0	5,1	0,4	4,6	5,5
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,2	0,02	0,2	0,2	0,2	0,03	0,2	0,3	0,2	0,02	0,2	0,2
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	1,7	0,4	1,1	2,3	1,5	0,4	0,9	2,2	1,6	0,5	0,9	2,6
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	477				550				489			
Isoleucine	833				799				858			
Leucine	1524				1479				1458			
Lysine	1538				1599				1508			
Méthionine	776				815				831			
Phénylalanine	805				846				821			
Thréonine	761				910				757			
Tryptophane	354				351				358			
Valine	1047				1004				1108			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	988				1003				1022			
Arginine	1206				1283				1262			
Asparagine	1529				1553				1499			
Cystéine	1021				983				1148			
Glutamine	2997				3007				2943			
Glycine	886				896				1031			
Proline	977				954				1100			
Sérine	761				765				772			
Tyrosine	588				608				650			
Hydroxy-proline	296				290				425			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)												
46,0	2,9	41,9	50,0	46,8	2,3	43,1	50,2	48,0	2,5	43,7	50,9	
Acides gras saturés linéaires (%)												
44,1	2,7	40,7	48,0	44,9	2,0	41,8	48,3	45,9	2,3	42,4	48,8	
C12:0 (%)	0,5	0,2	0,3	0,8	0,5	0,2	0,2	0,8	0,5	0,2	0,2	0,8
C14:0 (acide myristique) (%)	4,4	1,5	2,2	6,2	4,4	1,5	2,3	6,1	4,7	1,6	2,4	6,5
C15:0 (%)	0,5	0,2	0,2	0,7	0,5	0,1	0,2	0,6	0,6	0,1	0,2	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	22,7	0,9	21,8	24,4	22,9	0,7	21,7	24,0	23,4	0,8	22,6	25,1
C17:0 (%)	2,6	0,5	1,7	3,1	2,6	0,4	1,8	3,2	2,8	0,5	1,8	3,5
C18:0 (acide stéarique) (%)	13,2	1,4	11,7	15,7	13,9	1,1	12,5	15,7	13,8	1,4	12,6	16,7
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)												
1,9	0,4	1,2	2,3	1,9	0,3	1,3	2,2	2,0	0,4	1,3	2,4	
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
Iso17 (%)	1,1	0,2	0,7	1,3	1,1	0,2	0,7	1,3	1,2	0,2	0,7	1,4
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,1	0,2	0,3
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Selle (viande + "gras"*)				Côte filet (viande + "gras"*)				Côte première (viande + "gras"*)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 8												
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	37,3	1,7	34,5	40,2	37,0	1,7	34,8	40,3	37,2	2,3	33,9	41,2
C14:1 delta 9cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0	0,3
C16:1 delta 9 cis (%)	1,6	0,2	1,2	1,8	1,6	0,1	1,2	1,7	1,6	0,2	1,2	1,8
C17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C17:1 delta 9 cis (%)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,6	0,1	0,4	0,7	0,6	0,1	0,4	0,7
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (%)	32,9	1,6	30,5	35,8	32,5	1,8	30,5	35,9	32,7	2,2	30,0	36,8
C18:1 delta 11 cis (%)	1,2	0,2	1,0	1,5	1,3	0,2	1,0	1,5	1,1	0,1	1,0	1,4
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	0,1	0,6	0,3	0,1	0,2	0,6
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	9,2	2,1	6,0	12,5	8,6	1,4	6,3	11,3	6,7	1,3	4,9	9,6
AGPI n-6 cis (%)	7,4	2,0	4,6	11,0	7,1	1,5	4,8	10,1	5,5	1,4	3,8	8,5
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	5,9	1,5	3,7	8,6	5,5	1,2	3,8	8,1	4,7	1,2	3,3	7,4
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,5	0,5	0,8	2,3	1,4	0,3	1,0	1,9	0,7	0,2	0,5	1,1
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,1	0,3	0,7	1,6	1,1	0,2	0,8	1,4	0,5	0,1	0,4	0,7
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,2	0,1	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
AGPI n-3 (%)	1,8	0,6	0,8	2,4	1,5	0,5	0,6	2,3	1,2	0,4	0,5	1,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,8	0,2	0,5	1,0	0,8	0,2	0,4	1,0	0,8	0,2	0,5	1,0
AGPI longue chaîne n-3 (%)	0,9	0,4	0,3	1,4	0,8	0,4	0,2	1,4	0,4	0,2	0,0	0,8
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,5	0,2	0,2	0,8	0,5	0,2	0,1	0,7	0,3	0,2	0,0	0,5
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	7,5	1,9	5,3	10,4	7,6	2,1	5,3	10,8	8,1	2,3	5,5	11,8
Acides gras trans (hors CLA) (%)	6,5	1,7	4,7	9,0	6,6	1,9	4,6	9,4	7,1	2,1	4,8	10,3
AGMI trans (%)	5,7	1,6	3,9	8,0	5,8	1,8	3,8	8,4	6,3	2,0	4,0	9,1
C16:1 delta 9 trans (%)	1,0	0,1	0,7	1,2	1,0	0,1	0,8	1,1	1,1	0,1	0,8	1,3
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:1 delta 9 trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,2	0,1	0,6
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	3,9	1,7	1,8	6,5	4,1	1,9	1,8	6,9	4,4	2,1	1,8	7,5
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,0	0,5
AGPI n-6 trans (%)	0,8	0,1	0,6	1,1	0,8	0,1	0,6	1,0	0,9	0,2	0,6	1,2
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,4	0,2	0,2	0,8	0,4	0,2	0,2	0,8	0,4	0,3	0,2	0,9
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,3
CLA (%)	1,0	0,3	0,6	1,4	0,9	0,3	0,6	1,4	1,0	0,3	0,6	1,5
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	1,0	0,3	0,6	1,3	0,9	0,3	0,6	1,3	1,0	0,3	0,6	1,4
Autres CLA	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
AGPI /AGS	0,2	0,1	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
AGPI n-6/AGPI n-3	5,5	2,9	3,3	11,6	6,1	3,2	3,2	12,6	6,4	4,1	3,2	15,6
C18:2 n-6/C18:3 n-3	7,4	2,7	4,5	12,1	7,5	2,9	4,5	12,5	6,5	2,5	4,1	11,0

* 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)

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8

	Côte filet (viande + "gras"* + os)				Côte première (viande + "gras"* + os)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Composition de la portion								
Os (g/100 g)	18,0	2,1	15,4	21,2	26,8	3,5	19,2	30,7
Viande (muscles) (g/100 g)	60,2	3,0	56,5	64,5	48,6	2,5	44,4	53,0
Gras + tissus conjonctifs (g/100 g)	21,7	3,6	15,2	26,4	24,5	4,6	17,0	30,9
Teneur en macro-micronutriments								
Energie (kcal/100 g)	191	29	137	223	202	33	147	231
Energie (kJ/100 g)	798	123	575	932	846	137	616	968
Energie des protéines/Energie totale	0,31	0,05	0,25	0,41	0,25	0,04	0,20	0,34
Eau (g/100g)	52	2	49	56	43	2	41	46
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	14,5	0,4	13,8	14,9	12,4	0,5	11,7	13,3
Lipides (g/100g)	14,8	3,2	9,0	18,5	17,0	3,6	10,8	20,3
Dont acides gras totaux (g/100 g)	13,0	2,9	7,8	16,3	15,0	3,2	9,5	18,0
Acides gras totaux/Lipides	0,88	0,00	0,87	0,88	0,88	0,00	0,88	0,89
Fer total (mg/100 g)	0,9	0,0	0,9	1,0	0,8	0,2	0,6	1,1
Dont fer héminique (mg/100 g)	0,4	0,0	0,3	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3
Rapport Fer héminique/Fer total	0,39	0,03	0,34	0,42	0,35	0,05	0,26	0,42
Zinc (mg/100 g)	1,7	0,3	1,4	2,3	1,3	0,1	1,2	1,5
Se (µg/100 g)	4,7	0,6	3,9	5,3	3,5	0,4	2,9	4,0
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	4,5	0,4	3,8	4,9	3,8	0,2	3,4	4,0
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,2	0,02	0,1	0,2	0,2	0,01	0,1	0,2
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	1,2	0,4	0,7	1,9	1,2	0,4	0,7	1,9
Composition en acides aminés (mg/100g)								
Acides aminés indispensables								
Histidine	450				357			
Isoleucine	655				627			
Leucine	1212				1066			
Lysine	1310				1102			
Méthionine	668				608			
Phénylalanine	693				600			
Thréonine	745				553			
Tryptophane	288				262			
Valine	823				811			
Acides aminés non-indispensables								
Alanine	822				746			
Arginine	1052				923			
Asparagine	1273				1095			
Cystéine	806				842			
Glutamine	2464				2151			
Glycine	734				753			
Proline	782				805			
Sérine	627				564			
Tyrosine	498				475			
Hydroxy-proline	238				311			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)								
Acides gras saturés (AGS) (%)								
Acides gras saturés linéaires (%)								
C12:0 (%)	0,5	0,2	0,2	0,8	0,5	0,2	0,2	0,8
C14:0 (acide myristique) (%)	4,4	1,5	2,3	6,1	4,7	1,6	2,4	6,5
C15:0 (%)	0,5	0,1	0,2	0,6	0,6	0,1	0,2	0,7
C16:0 (acide palmitique) (%)	22,9	0,7	21,7	24,0	23,4	0,8	22,6	25,1
C17:0 (%)	2,6	0,4	1,8	3,2	2,8	0,5	1,8	3,5
C18:0 (acide stéarique) (%)	13,9	1,1	12,5	15,7	13,8	1,4	12,6	16,7
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:0 (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras saturés ramifiés (%)								
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso16 (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
Iso17 (%)	1,1	0,2	0,7	1,3	1,2	0,2	0,7	1,4
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,1	0,2	0,3
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8	Côte filet (viande + "gras" + os)				Côte première (viande + "gras" + os)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	37,0	1,7	34,8	40,3	37,2	2,3	33,9	41,2
C14:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0	0,3
C16:1 delta 9 cis (%)	1,6	0,1	1,2	1,7	1,6	0,2	1,2	1,8
C17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C17:1 delta 9 cis (%)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,6	0,1	0,4	0,7
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (%)	32,5	1,8	30,5	35,9	32,7	2,2	30,0	36,8
C18:1 delta 11 cis (%)	1,3	0,2	1,0	1,5	1,1	0,1	1,0	1,4
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,1	0,1	0,6	0,3	0,1	0,2	0,6
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 14 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 15 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	8,6	1,4	6,3	11,3	6,7	1,3	4,9	9,6
AGPI n-6 cis (%)	7,1	1,5	4,8	10,1	5,5	1,4	3,8	8,5
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	5,5	1,2	3,8	8,1	4,7	1,2	3,3	7,4
autres C18:2 n-6 (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,4	0,3	1,0	1,9	0,7	0,2	0,5	1,1
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,1	0,2	0,8	1,4	0,5	0,1	0,4	0,7
C22:2 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
AGPI n-3 (%)	1,5	0,5	0,6	2,3	1,2	0,4	0,5	1,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,8	0,2	0,4	1,0	0,8	0,2	0,5	1,0
AGPI longue chaîne n-3 (%)	0,8	0,4	0,2	1,4	0,4	0,2	0,0	0,8
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,2
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,5	0,2	0,1	0,7	0,3	0,2	0,0	0,5
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,1	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	7,6	2,1	5,3	10,8	8,1	2,3	5,5	11,8
Acides gras trans (hors CLA) (%)	6,6	1,9	4,6	9,4	7,1	2,1	4,8	10,3
AGMI trans (%)	5,8	1,8	3,8	8,4	6,3	2,0	4,0	9,1
C16:1 delta 9 trans (%)	1,0	0,1	0,8	1,1	1,1	0,1	0,8	1,3
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 et 8 trans (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:1 delta 9 trans (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,3	0,1	0,1	0,6
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	4,1	1,9	1,8	6,9	4,4	0,1	1,8	7,5
C18:1 delta 12 trans (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,0	0,5
AGPI n-6 trans (%)	0,8	0,1	0,6	1,0	0,9	0,1	0,6	1,2
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,4	0,2	0,2	0,8	0,4	0,1	0,2	0,9
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,2	0,1	0,2	0,3	0,3	0,1	0,2	0,3
CLA (%)	0,9	0,3	0,6	1,4	1,0	0,1	0,6	1,5
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,9	0,3	0,6	1,3	1,0	0,1	0,6	1,4
Autres CLA	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,0	0,1
AGPI /AGS	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
AGPI n-6/AGPI n-3	6,1	3,2	3,2	12,6	6,4	4,1	3,2	15,6
C18:2 n-6/C18:3 n-3	7,5	2,9	4,5	12,5	6,5	2,5	4,1	11,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

AGNEAU

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 8

	Côte filet (viande + "gras" + os)				Côte première (viande + "gras" + os)			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Composition en acide gras (mg/100g)								
Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)	6361	1625	3617	8490	7369	1771	4434	9359
Acides gras saturés lineaires (mg/100 g)	6080	1547	3490	8140	7039	1673	4274	8970
C12:0 (mg/100 g)	70	44	27	147	81	49	31	163
C14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	654	322	337	1103	766	365	365	1254
C15:0 (mg/100 g)	83	33	42	139	98	37	46	149
C16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	2983	504	2148	3812	3566	810	2168	4361
C17:0 (mg/100 g)	401	122	209	580	468	156	255	729
C18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	1771	425	1001	2393	2036	437	1198	2620
C20:0 (mg/100 g)	17	4	10	23	20	5	11	26
C22:0 (mg/100 g)	6	3	3	11	5	3	2	11
C24:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100 g)	280	88	127	390	330	109	160	463
Iso14 (mg/100 g)	0	0	0	0	1	1	0	2
Iso15 (mg/100 g)	22	10	10	35	27	12	11	40
Ant15 (mg/100 g)	30	12	14	48	35	14	17	53
Iso16 (mg/100 g)	0	0	0	0	46	15	18	67
Iso17 (mg/100 g)	39	12	14	55	184	63	93	257
Ant17 (mg/100 g)	157	50	75	213	0	0	0	0
Iso18 (mg/100 g)	32	10	15	46	0	0	0	0
Acide phytanique (mg/100 g)	0	0	0	0	37	13	19	65
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100 g)	4716	1068	3184	6185	5459	1129	3774	6831
C14:1 delta 9cis (mg/100 g)	23	11	9	39	26	14	8	48
C16:1 delta 9cis (mg/100 g)	211	58	130	273	247	65	148	324
C17:1 delta 8 cis (mg/100 g)	10	5	4	19	11	5	3	18
C17:1 delta 9cis (mg/100 g)	89	28	50	135	104	33	63	146
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	1	1	0	4
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (mg/100 g)	4138	939	2839	5484	4790	977	3329	6043
C18:1 delta 11cis (mg/100 g)	150	32	100	199	170	39	115	235
C18:1 delta 12 cis (mg/100 g)	43	24	12	95	50	25	15	99
C18:1 delta 13 cis (mg/100 g)	10	3	5	14	14	4	9	19
C18:1 delta 14 cis (mg/100 g)	23	14	9	41	24	16	7	47
C18:1 delta 15 cis (mg/100 g)	3	1	2	4	3	2	0	7
C20:1 delta 5 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 9 cis (mg/100 g)	17	5	10	24	20	6	12	32
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)(mg/100 g)	783	231	559	1300	848	235	578	1309
AGPI n-6 cis (mg/100 g)	646	218	454	1149	701	230	491	1155
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100 g)	572	204	390	1042	636	213	440	1063
autres C18:2 n-6 (mg/100 g)	7	2	5	12	8	3	6	13
C18:3 n-6 (mg/100 g)	2	0	2	2	0	0	0	1
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100 g)	65	16	53	98	56	18	44	86
C20:2n-6 (mg/100 g)	11	3	6	16	11	5	3	18
C20:3n-6 (mg/100 g)	4	0	3	4	3	2	0	6
C20:4n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100 g)	47	11	38	70	38	11	28	56
C22:5n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:2n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4n-6cis (mg/100 g)	3	3	0	7	3	3	0	7
AGPI n-3 (mg/100 g)	136	51	66	213	147	53	83	239
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	99	34	54	140	113	35	59	166
AGPI longue chaîne n-3 (%)	37	22	7	72	34	24	0	73
C20:3 n-3 (mg/100 g)	2	1	2	3	0	0	0	0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	4	3	0	8	4	2	0	7
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	29	18	5	55	29	21	0	62
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	3	3	0	6	1	2	0	4
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)	1123	350	455	1655	1322	496	565	2313
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)	983	310	409	1454	1157	434	506	2032
AGMI trans (mg/100 g)	868	287	352	1297	1019	396	432	1806
C16:1 delta 9 trans (mg/100 g)	156	42	86	219	182	52	106	250
C18:1 delta 5 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (mg/100 g)	15	11	2	28	18	12	4	33
C18:1 delta 9 trans (mg/100 g)	52	54	13	180	57	59	15	195
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100 g)	608	299	237	1092	721	405	285	1517
C18:1 delta 12 trans (mg/100 g)	17	12	2	38	19	12	2	43
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (mg/100 g)	20	16	2	44	21	17	0	44
AGPI n-6 trans (mg/100 g)	115	36	57	157	138	50	69	226
C18:2n-6 trans trans (mg/100 g)	25	14	7	44	29	16	12	54
C18:2n-6 trans cis (mg/100 g)	36	14	24	58	42	15	26	65
C18:2n-6 cis trans (mg/100 g)	54	39	17	126	66	54	19	179
CLA (mg/100 g)	140	53	46	201	165	72	59	281
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique) (mg/100 g)	136	49	46	188	161	66	59	264
autres CLA (mg/100 g)	4	6	0	13	5	7	0	17

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

VIANDE CHEVALINE

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Tende de tranche				Faux-filet				Entrecôte			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Teneur en macro-micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	111	3	107	118	134	14	117	163	134	10	121	150
Energie (kJ/100 g)	464	13	448	492	561	58	488	682	560	44	507	629
Energie des protéines/Energie totale	0,83	0,02	0,79	0,86	0,66	0,08	0,53	0,76	0,67	0,06	0,57	0,76
Eau (g/100g)	74	0	74	75	72	1	69	73	72	1	70	73
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	23,0	0,6	22,0	24,1	22,0	0,7	21,0	23,1	22,4	0,8	21,5	23,6
Lipides (g/100g)	2,1	0,3	1,7	2,7	5,2	1,7	3,1	8,5	5,0	1,4	3,4	7,2
Dont acides gras totaux (g/100 g)	1,6	0,3	1,3	2,2	4,4	1,5	2,5	7,4	4,2	1,2	2,8	6,1
Acides gras totaux/Lipides	0,76	0,03	0,73	0,81	0,84	0,02	0,81	0,87	0,84	0,01	0,82	0,86
Fer total (mg/100 g)	4,0	0,3	3,6	4,5	3,3	0,5	2,5	3,9	3,4	0,5	2,9	4,1
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,3	0,2	2,0	2,6	1,9	0,2	1,6	2,2	2,1	0,2	1,8	2,5
Rapport Fer héminique/Fer total	0,58	0,05	0,50	0,67	0,58	0,10	0,46	0,73	0,62	0,04	0,54	0,68
Zinc (mg/100 g)	2,7	0,4	2,3	3,6	1,9	0,3	1,5	2,3	2,5	0,3	2,0	3,0
Se (µg/100 g)	6,2	3,4	2,9	11,9	6,2	3,2	2,8	10,8	6,3	3,5	2,9	11,6
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	5,3	0,8	4,3	6,5	5,2	0,9	3,2	6,3	5,5	1,0	3,4	6,5
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,7	0,08	0,6	0,8	0,7	0,07	0,6	0,8	0,7	0,06	0,6	0,7
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	2,2	0,4	1,7	2,6	2,1	0,3	1,7	2,7	2,0	0,4	1,5	2,5
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	954				935				864			
Isoleucine	1074				1127				1053			
Leucine	1943				2002				1901			
Lysine	1807				1805				1702			
Méthionine	809				751				644			
Phénylalanine	909				825				857			
Thréonine	1077				1073				1018			
Tryptophane	242				272				248			
Valine	1078				1080				1031			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	1262				1174				1158			
Arginine	1264				1245				1225			
Asparagine	2020				1906				1837			
Cystéine	352				538				269			
Glutamine	3275				3205				3094			
Glycine	946				959				969			
Proline	785				794				803			
Sérine	811				793				766			
Tyrosine	743				704				683			
Hydroxy-proline	75				90				119			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)	38,8	2,2	36,1	43,0	39,6	1,5	37,7	41,7	39,7	1,3	37,8	41,7
Acides gras saturés linéaires (%)	38,7	2,2	36,0	42,9	39,5	1,5	37,5	41,5	39,6	1,3	37,7	41,5
C12:0 (%)	0,0	0,1	0,0	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,0	0,2
C14:0 (acide myristique) (%)	2,8	0,5	2,2	3,7	4,3	0,5	3,4	4,9	4,0	0,5	3,2	4,7
C15:0 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C16:0 (acide palmitique) (%)	27,9	1,3	25,9	30,3	29,7	0,7	28,7	30,5	30,2	0,7	29,0	31,2
C17:0 (%)	0,7	0,2	0,5	1,0	0,6	0,1	0,4	0,8	0,6	0,2	0,4	0,8
C18:0 (acide stéarique) (%)	7,0	1,3	4,8	8,9	4,6	0,7	3,3	5,6	4,4	0,6	3,3	5,3
C20:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant15 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso16 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
Iso17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso18 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

VIANDE CHEVALINE

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Tende de tranche				Faux-filet				Entrecôte			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 8												
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	33,5	2,3	30,1	37,8	41,3	2,7	35,4	44,0	39,3	3,0	32,9	42,5
C14:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,5	0,1	0,3	0,7	0,4	0,2	0,3	0,7
C16:1 delta 9 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C17:1 delta 8 cis (%)	6,1	1,4	4,7	9,1	8,5	1,4	6,7	10,5	8,4	1,5	6,3	11,1
C17:1 delta 9 cis (%)	0,7	0,2	0,5	1,1	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,3	0,1	0,0	0,4	0,4	0,0	0,3	0,5	0,4	0,1	0,3	0,4
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 11 cis (%)	23,0	1,2	21,1	24,4	28,8	2,0	25,0	31,2	27,0	1,7	23,1	28,6
C18:1 delta 12 cis (%)	2,9	0,3	2,4	3,3	2,6	0,3	2,2	3,0	2,6	0,3	2,1	3,1
C18:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 14 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 5 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	0,3	0,0	0,3	0,4	0,4	0,0	0,4	0,5	0,4	0,0	0,3	0,4
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	27,0	1,7	24,8	30,0	18,3	2,2	15,3	22,4	20,3	2,5	17,8	24,9
AGPI n-6 cis (%)	19,1	3,2	14,6	24,4	10,5	2,7	7,5	14,3	12,1	3,0	8,4	16,2
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	17,4	2,7	13,7	21,8	9,8	2,5	7,1	13,1	11,2	2,8	7,9	14,9
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	1,7	0,6	1,0	2,6	0,7	0,2	0,4	1,2	0,9	0,3	0,5	1,4
C20:2 n-6 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,0	0,3
C20:3 n-6 cis (%)	0,5	0,1	0,3	0,7	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	1,0	0,4	0,5	1,6	0,4	0,2	0,1	0,7	0,5	0,2	0,2	0,7
C22:2 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-3 (%)	7,9	3,1	2,8	11,6	7,8	2,9	2,9	10,8	8,2	2,8	3,3	12,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	6,2	3,0	1,3	9,6	7,1	2,6	2,8	10,0	7,4	2,6	2,8	11,8
AGPI longue chaîne n-3 (%)	1,8	0,3	1,4	2,1	0,7	0,3	0,1	0,9	0,9	0,2	0,6	1,3
C20:3 n-3 (%)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,3	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,2	0,5
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,1	0,2	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	1,0	0,2	0,7	1,3	0,4	0,2	0,0	0,6	0,5	0,2	0,3	0,9
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
Acides gras trans (dont CLA) (%)	0,6	0,2	0,4	0,9	0,7	0,2	0,5	1,0	0,7	0,1	0,6	0,8
Acides gras trans (hors CLA) (%)	0,6	0,2	0,4	0,9	0,7	0,2	0,5	1,0	0,7	0,1	0,6	0,8
AGMI trans (%)	0,6	0,2	0,4	0,9	0,7	0,2	0,5	1,0	0,7	0,1	0,6	0,8
C16:1 delta 9 trans (%)	0,6	0,2	0,4	0,9	0,7	0,2	0,5	1,0	0,7	0,1	0,6	0,8
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 et 8 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 12 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-6 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLA (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI / AGS	0,7	0,1	0,6	0,8	0,5	0,1	0,4	0,5	0,5	0,1	0,5	0,6
AGPI n-6/AGPI n-3	3,1	2,2	1,4	7,8	1,7	1,3	0,7	4,7	1,8	1,3	0,8	4,8
C18:2 n-6/C18:3 n-3	4,4	4,4	1,5	14,7	1,8	1,3	0,7	4,7	1,9	1,5	0,8	5,4

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

VIANDE CHEVALINE

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Tende de tranche				Faux-filet				Entrecôte			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 8												
Composition en acide gras (mg/100g)												
Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)	631	103	487	790	1725	554	1052	2786	1642	452	1123	2381
Acides gras saturés linéaires (mg/100 g)	630	102	486	788	1719	552	1047	2777	1637	451	1119	2375
C12:0 (mg/100 g)	1	0	0	2	8	3	5	14	7	4	0	12
C14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	47	14	29	71	189	78	116	347	169	62	96	285
C15:0 (mg/100 g)	3	1	1	4	9	2	6	12	8	3	4	14
C16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	456	87	335	597	1297	434	760	2125	1253	355	852	1845
C17:0 (mg/100 g)	12	2	8	16	25	7	14	36	22	6	15	32
C18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	111	6	105	119	190	35	141	243	178	31	137	220
C20:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100 g)	2	1	1	3	6	2	3	9	5	2	3	7
Iso14 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso15 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ant15 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso16 (mg/100 g)	2	1	1	3	0	0	0	0	5	2	3	7
Iso17 (mg/100 g)	0	0	0	0	6	2	3	9	0	0	0	0
Ant17 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso18 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acide phytanique (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100 g)	553	138	412	827	1835	703	893	3186	1647	536	954	2605
C14:1 delta 9cis (mg/100 g)	4	2	2	9	22	13	11	49	19	12	7	43
C16:1 delta 9cis (mg/100 g)	103	45	60	198	384	189	169	778	360	155	183	677
C17:1 delta 8 cis (mg/100 g)	12	2	9	14	7	4	0	11	8	5	0	13
C17:1 delta 9cis (mg/100 g)	5	3	0	9	17	7	9	28	15	4	11	21
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (mg/100 g)	376	79	278	527	1270	445	630	2070	1122	336	670	1652
C18:1 delta 11cis (mg/100 g)	48	11	36	65	117	51	56	217	109	37	60	179
C18:1 delta 12 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 13 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 14 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 15 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 5 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 8 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 9 cis (mg/100 g)	5	1	4	6	19	7	10	33	16	5	11	23
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI)(mg/100 g)	441	79	320	554	799	280	504	1356	836	228	539	1124
AGPI n-6 cis (mg/100 g)	304	12	283	321	434	96	342	598	479	108	340	707
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100 g)	277	14	254	299	405	92	318	559	446	103	317	663
C18:3 n-6 (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100 g)	27	4	21	33	29	5	23	40	34	7	23	45
C20:2n-6 (mg/100 g)	4	1	3	5	7	4	0	14	8	4	0	15
C20:3n-6 (mg/100 g)	7	1	6	9	8	1	6	9	8	1	7	10
C20:4n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100 g)	15	3	11	20	14	2	11	17	18	4	12	22
C22:2n-6 cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4n-6cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI n-3 (mg/100 g)	137	71	36	234	366	229	96	801	356	179	92	622
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	108	65	17	202	333	212	91	740	321	169	77	573
AGPI longue chaîne n-3 (%)	29	7	19	37	32	18	5	61	36	11	15	49
C20:3 n-3 (mg/100 g)	9	2	6	11	14	8	5	30	14	6	6	22
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	2	3	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	17	4	10	21	18	10	0	31	22	6	10	30
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)	10	5	5	19	32	18	14	71	28	11	16	49
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)	10	5	5	19	32	18	14	71	28	11	16	49
AGMI trans (mg/100 g)	10	5	5	19	32	18	14	71	28	11	16	49
C16:1 delta 9 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 5 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 12 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6,7 ou 8 cis ou 13 ou 14 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI n-6 trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:2n-6 trans trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:2n-6 trans cis (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:2n-6 cis trans (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
CLA (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18:2 9c, 11trans CLA (acide ruménique) (mg/100 g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Joue de bœuf				Hampe (bœuf)				Langue de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Teneur en macro-micronutriments												
Energie (kcal/100 g)	134	12	113	159	154	24	125	212	192	39	127	280
Energie (kJ/100 g)	561	49	474	664	643	101	525	888	802	161	533	1170
Energie des protéines/Energie totale	0,67	0,06	0,52	0,78	0,51	0,07	0,36	0,62	0,37	0,08	0,22	0,55
Eau (g/100g)	73	2	71	78	71	3	66	75	68	3	60	73
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	22,3	1,4	19,3	24,8	19,0	0,4	18,2	19,6	16,8	1,3	13,3	18,9
Lipides (g/100g)	5,0	1,3	2,9	8,4	8,6	2,7	5,3	15,1	13,8	4,6	6,4	24,1
Dont acides gras totaux (g/100 g)	4,1	1,1	2,2	7,1	7,3	2,4	4,4	13,0	11,9	4,1	5,3	21,0
Acides gras totaux/Lipides	0,81	0,02	0,76	0,85	0,84	0,01	0,83	0,86	0,86	0,01	0,83	0,87
Fer total (mg/100 g)	3,2	0,4	2,5	3,7	3,7	0,5	2,8	5,0	2,3	0,3	1,8	2,7
Dont fer hémique (mg/100 g)	2,1	0,2	1,8	2,3	2,4	0,3	1,8	2,9	1,7	0,1	1,3	1,9
Rapport Fer hémique/Fer total	0,66	0,09	0,57	0,89	0,66	0,08	0,55	0,80	0,74	0,07	0,67	0,86
Zinc (mg/100 g)	2,7	0,5	1,9	3,5	4,5	0,5	3,7	5,8	3,3	1,0	2,1	5,7
Se (µg/100 g)	14,4	1,7	11,9	17,4	11,8	1,3	9,6	14,5	11,9	1,5	9,1	14,4
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	4,7	0,6	3,9	5,5	4,0	0,4	3,5	4,9	4,2	0,6	3,3	5,9
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,1	0,05	0,1	0,2	0,3	0,07	0,2	0,4	0,2	0,04	0,1	0,3
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	7,2	1,2	5,5	9,1	4,6	0,5	3,7	5,9	5,1	0,7	4,3	7,1
Composition en acides aminés (mg/100g)												
Acides aminés indispensables												
Histidine	427				539				392			
Isoleucine	859				853				710			
Leucine	1824				1623				1374			
Lysine	1600				1504				1348			
Méthionine	663				712				631			
Phénylalanine	866				854				682			
Thréonine	958				960				906			
Tryptophane	206				230				297			
Valine	902				926				773			
Acides aminés non-indispensables												
Alanine	1376				1126				1007			
Arginine	1431				1135				1111			
Asparagine	1870				1809				1518			
Cystéine	604				395				357			
Glutamine	3316				2894				2403			
Glycine	1700				928				1049			
Proline	1184				755				741			
Sérine	878				707				678			
Tyrosine	658				642				535			
Hydroxy-proline	486				119				264			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (%)	44,2	2,6	39,8	48,9	53,3	2,1	50,3	59,2	43,6	2,9	38,8	48,4
Acides gras saturés lineaires (%)	42,6	2,7	38,3	47,6	51,9	2,1	49,2	57,2	41,8	2,7	37,4	46,3
C12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2
C13:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C14:0 (acide myristique) (%)	2,4	0,6	1,7	3,9	2,7	0,4	2,1	3,4	2,9	0,6	2,2	4,5
C15:0 (%)	0,5	0,1	0,4	0,9	0,4	0,2	0,2	0,7	0,7	0,2	0,4	1,0
C16:0 (acide palmitique) (%)	21,2	1,6	18,9	24,1	25,6	1,6	23,6	28,9	23,6	1,6	21,4	26,3
C17:0 (%)	1,6	0,2	1,2	2,1	1,4	0,3	1,0	1,9	1,6	0,4	1,2	2,3
C18:0 (acide stéarique) (%)	16,5	1,4	13,6	19,3	21,4	2,0	17,7	25,3	12,8	1,4	11,0	14,9
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1
C22:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C23:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	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 saturés ramifiés (%)	1,6	0,4	1,1	2,3	1,4	0,5	0,8	2,2	1,8	0,4	1,3	2,3
Iso13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
Iso15 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,2	0,4
Iso16 (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,2	0,4
Iso17 (%)	0,7	0,1	0,5	0,9	0,5	0,1	0,3	0,7	0,7	0,1	0,4	0,8
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Acide phytanique (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1	0,2	0,0	0,1	0,3

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Joue de bœuf				Hampe (bœuf)				Langue de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	40,6	2,0	36,3	43,9	38,0	2,2	32,7	41,4	47,1	3,1	42,3	51,6
C13:1 delta 9cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C14:1 delta 9cis (%)	0,4	0,1	0,3	0,7	0,3	0,1	0,2	0,5	0,7	0,2	0,5	1,1
C16:1 delta 9 cis (%)	3,0	0,4	2,3	3,7	2,3	0,5	1,5	2,8	4,0	0,7	2,8	5,1
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	1,1	0,2	0,9	1,4	0,7	0,1	0,6	0,9	1,4	0,2	1,1	1,7
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	33,0	2,0	29,1	36,4	32,9	2,0	28,8	36,2	37,8	2,4	33,5	41,0
C18:1 delta 11 cis (%)	2,1	0,2	1,7	2,5	1,1	0,1	1,0	1,2	2,2	0,3	1,8	2,5
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,0	0,2	0,4	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 13 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	0,0	0,2	0,4
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,3
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,2
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C20:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,4
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	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 polyinsaturés cis (AGPI) (%)	12,1	2,0	8,0	14,9	5,6	1,0	4,0	7,6	5,6	0,9	4,6	7,9
AGPI n-6 cis (%)	8,9	1,4	6,4	11,7	3,9	0,7	2,8	5,4	3,9	0,5	3,2	5,0
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	5,8	0,9	4,1	7,5	2,7	0,4	1,9	3,8	3,0	0,3	2,5	3,7
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	3,1	0,7	2,0	4,2	1,3	0,3	0,7	1,9	0,9	0,3	0,5	1,4
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:3 n-6 cis (%)	0,5	0,1	0,3	0,8	0,2	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,3
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	2,2	0,5	1,3	3,0	0,8	0,2	0,4	1,3	0,5	0,2	0,2	0,8
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
AGPI n-3 (%)	3,1	0,6	1,6	4,0	1,7	0,4	1,2	2,3	1,7	0,5	1,1	2,9
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	1,0	0,2	0,5	1,2	0,5	0,1	0,3	0,7	0,7	0,1	0,5	0,9
AGPI longue chaîne n-3 (%)	2,1	0,5	1,1	2,9	1,1	0,3	0,7	1,7	1,0	0,4	0,5	2,0
C20:3 n-3 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2
C20:4 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,4	0,1	0,3	0,6	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,0	0,1	0,2
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	1,4	0,4	0,7	2,0	0,7	0,2	0,5	1,0	0,7	0,3	0,3	1,4
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
Acides gras trans (dont CLA) (%)	3,2	0,4	2,7	3,9	3,1	0,3	2,3	3,5	3,7	0,4	3,2	4,6
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,9	0,3	2,4	3,4	2,8	0,3	2,1	3,2	3,3	0,3	2,9	4,1
AGMI trans (%)	2,3	0,2	1,9	2,7	2,2	0,3	1,6	2,7	2,5	0,2	2,2	2,9
C16:1 delta 9 trans (%)	1,1	0,2	0,8	1,4	1,1	0,2	0,7	1,3	1,2	0,2	0,9	1,4
C18:1 delta 5 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 trans (%)	0,3	0,0	0,3	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4	0,2	0,1	0,0	0,3
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,9	0,2	0,7	1,4	0,9	0,2	0,6	1,1	1,2	0,3	0,8	1,8
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-6 trans (%)	0,6	0,1	0,4	0,9	0,6	0,1	0,5	0,8	0,8	0,2	0,6	1,1
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,4
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,2	0,3	0,3	0,0	0,3	0,4
CLA (%)	0,3	0,1	0,3	0,5	0,3	0,0	0,2	0,3	0,4	0,1	0,3	0,5
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,3	0,0	0,2	0,4	0,2	0,0	0,2	0,3	0,4	0,1	0,3	0,5
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLA trans trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI / AGS	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
AGPI n-6/AGPI n-3	3,1	0,5	2,4	4,3	2,8	0,4	2,2	3,3	2,9	0,7	2,0	4,4
C18:2 n-6/C18:3 n-3	6,0	1,0	4,3	8,5	5,2	0,9	3,7	7,2	4,4	0,5	3,7	5,8

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

	Cœur de bœuf				Rognons de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 16								
Teneur en macro-micronutriments								
Energie (kcal/100 g)	100	8	89	118	92	7	82	104
Energie (kJ/100 g)	420	33	374	495	385	31	341	436
Energie des protéines/Energie totale	0,74	0,03	0,66	0,78	0,74	0,01	0,72	0,76
Eau (g/100g)	79	1	77	80	80	2	77	82
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	18,5	0,9	16,8	19,8	17,1	1,5	15,0	19,8
Lipides (g/100g)	2,9	0,6	2,3	4,5	2,7	0,2	2,3	3,0
Dont acides gras totaux (g/100 g)	1,9	0,5	1,3	3,3	1,5	0,2	1,1	1,7
Acides gras totaux/Lipides	0,64	0,04	0,59	0,73	0,55	0,03	0,49	0,59
Fer total (mg/100 g)	5,1	0,4	4,1	5,9	7,0	1,7	4,1	11,2
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,5	0,2	2,1	3,0	2,3	0,7	1,3	3,5
Rapport Fer héminique/Fer total	0,48	0,04	0,41	0,55	0,34	0,10	0,21	0,48
Zinc (mg/100 g)	1,5	0,3	0,8	1,9	1,5	0,5	0,2	2,4
Se (µg/100 g)	23,5	2,4	19,6	28,2	117,7	14,2	92,0	139,5
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	6,8	1,0	5,5	8,8	7,9	1,0	6,5	10,3
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,1	0,03	0,1	0,2	0,4	0,06	0,3	0,5
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	8,4	1,7	5,2	10,4	21,1	5,3	14,9	32,3
Composition en acides aminés (mg/100g)								
Acides aminés indispensables								
Histidine	446				442			
Isoleucine	783				736			
Leucine	1609				1631			
Lysine	1377				1202			
Méthionine	540				490			
Phénylalanine	841				908			
Thréonine	1008				909			
Tryptophane	217				241			
Valine	896				966			
Acides aminés non-indispensables								
Alanine	1065				1040			
Arginine	1122				1087			
Asparagine	1627				1673			
Cystéine	376				571			
Glutamine	2840				2267			
Glycine	879				1186			
Proline	736				936			
Sérine	791				880			
Tyrosine	594				582			
Hydroxy-proline	145				203			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)								
Acides gras saturés (AGS) (%)	38,2	3,1	32,7	45,5	34,0	1,5	31,8	37,7
Acides gras saturés linéaires (%)	36,7	2,9	31,6	43,5	32,9	1,4	30,6	36,2
C12:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C13:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
C14:0 (acide myristique) (%)	1,4	0,2	1,1	1,8	0,7	0,1	0,6	1,1
C15:0 (%)	0,4	0,1	0,2	0,5	0,4	0,1	0,2	0,6
C16:0 (acide palmitique) (%)	15,5	1,5	13,0	18,2	15,9	1,1	12,9	17,4
C17:0 (%)	1,1	0,3	0,8	1,8	1,0	0,1	0,9	1,2
C18:0 (acide stéarique) (%)	17,8	1,4	15,9	21,2	14,0	0,8	12,9	15,8
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,3	0,0	0,3	0,4
C22:0 (%)	0,3	0,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,2	0,5
C23:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras saturés ramifiés (%)	1,4	0,3	1,0	1,9	1,2	0,2	0,9	1,4
Iso13 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2
Ant13 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso15 (%)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Ant15 (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
Iso16 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
Iso17 (%)	0,5	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,3	0,5
Ant17 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1
Iso18 (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2
Acide phytanique (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,3

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16	Cœur de bœuf				Rognons de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	26,7	2,9	20,7	32,5	19,1	2,0	15,3	22,8
C13:1 delta 9cis (%)	0,1	0,2	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:1 delta 9cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
C16:1 delta 9 cis (%)	2,4	0,8	1,5	4,3	0,8	0,2	0,6	1,1
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	1,2	0,1	1,0	1,4	0,6	0,1	0,5	0,8
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (%)	20,2	2,8	14,9	26,8	14,0	1,4	11,3	17,0
C18:1 delta 11 cis (%)	1,7	0,1	1,6	1,8	2,5	0,5	2,0	3,7
C18:1 delta 12 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,0	0,3
C18:1 delta 14 cis (%)	0,0	0,1	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,2
C20:1 delta 9 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,3	0,0	0,3	0,4
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C24:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	32,2	5,6	18,7	44,1	44,4	2,9	38,8	49,8
AGPI n-6 cis (%)	24,6	4,4	14,6	33,9	33,0	2,2	29,5	36,5
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	14,5	2,5	9,2	20,0	15,1	1,2	13,5	17,8
C18:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	10,1	2,1	5,4	13,9	17,9	1,3	15,8	19,5
C20:2 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,5	0,1	0,3	0,7
C20:3 n-6 cis (%)	1,7	0,5	0,8	2,6	2,7	0,5	1,6	3,5
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	7,5	1,5	4,1	10,3	13,7	1,0	12,1	15,2
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,7	0,2	0,4	1,0	0,9	0,1	0,6	1,1
AGPI n-3 (%)	7,6	1,5	4,1	10,1	11,4	1,4	8,6	13,8
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	1,4	0,3	1,0	2,3	0,9	0,2	0,7	1,5
AGPI longue chaîne n-3 (%)	6,2	1,2	3,0	8,3	10,5	1,4	7,7	13,0
C20:3 n-3 (%)	0,3	0,1	0,0	0,4	0,3	0,1	0,2	0,5
C20:4 n-3 (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,2	0,1	0,0	0,4
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	2,3	0,5	1,0	3,2	3,0	0,6	2,3	4,6
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	3,1	0,7	1,5	4,2	6,0	0,9	4,4	7,7
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	1,0	0,3	0,5	1,6
Acides gras trans (dont CLA) (%)	2,8	0,2	2,3	3,3	2,4	0,2	2,0	2,9
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,6	0,2	2,1	3,1	2,0	0,2	1,6	2,3
AGMI trans (%)	2,0	0,3	1,5	2,5	1,5	0,1	1,3	1,7
C16:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,1	0,7	1,2	0,7	0,1	0,6	0,9
C18:1 delta 5 trans (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 trans (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,7	0,1	0,5	1,0	0,4	0,1	0,3	0,5
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI n-6 trans (%)	0,6	0,1	0,4	0,7	0,5	0,1	0,3	0,7
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3
CLA (%)	0,2	0,0	0,2	0,4	0,5	0,1	0,3	0,9
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2
CLA trans trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,5
AGPI / AGS	0,9	0,2	0,4	1,4	1,3	0,1	1,1	1,5
AGPI n-6/AGPI n-3	3,4	0,4	2,6	4,0	3,0	0,4	2,3	3,7
C18:2 n-6/C18:3 n-3	10,7	1,7	6,5	14,0	17,7	4,0	9,2	23,6

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16

	Cœur de bœuf				Rognons de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)								
Acides gras saturés (AGS) (mg/100g)	744	263	432	1502	503	69	363	625
Acides gras saturés lineaires (mg/100g)	716	251	419	1438	485	66	350	601
C12:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C13:0 (mg/100g)	3	1	2	4	3	1	2	4
C14:0 (acide myristique) (mg/100g)	27	9	15	48	11	3	7	18
C15:0 (mg/100g)	7	4	3	17	6	2	3	11
C16:0 (acide palmitique) (mg/100g)	303	109	172	601	235	34	147	279
C17:0 (mg/100g)	22	12	10	59	15	3	11	19
C18:0 (acide stéarique) (mg/100g)	345	118	210	699	207	28	168	263
C20:0 (mg/100g)	3	1	1	6	5	1	4	7
C22:0 (mg/100g)	5	1	3	8	4	1	2	7
C23:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100g)	29	13	14	64	17	4	12	25
Iso13 (mg/100g)	4	1	2	6	2	0	1	3
Ant13 (mg/100g)	1	1	0	2	0	0	0	0
Iso14 (mg/100g)	0	1	0	3	0	0	0	1
Iso15 (mg/100g)	3	1	1	5	3	2	1	6
Ant15 (mg/100g)	3	3	0	9	1	1	0	2
Iso16 (mg/100g)	5	3	1	10	3	1	1	5
Iso17 (mg/100g)	9,3	4,3	4,6	21,1	5,5	1,2	3,6	7,6
Ant17 (mg/100g)	0	0	0	0	1	0	0	2
Iso18 (mg/100g)	3	2	1	9	2	1	1	3
Acide phytanique (mg/100g)	1	1	0	3	1	1	0	4
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100g)	519	183	275	1072	281	45	209	356
C13:1 delta 9cis (mg/100g)	3	4	0	11	0	0	0	0
C14:1 delta 9cis (mg/100g)	2	1	1	3	0	0	0	1
C16:1 delta 9 cis (mg/100g)	45	11	26	63	12	3	8	17
C17:1 delta 8 et 9 cis (mg/100g)	23	5	17	34	9	2	7	13
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100g)	3	3	0	6	3	1	2	6
C18:1 delta 9 cis (acide oleique) (mg/100g)	397	159	197	886	206	33	154	259
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	32	8	22	52	37	8	25	54
C18:1 delta 12 cis (mg/100g)	6	3	3	13	2	1	1	4
C18:1 delta 13 cis (mg/100g)	2	1	1	4	2	1	1	5
C18:1 delta 14 cis (mg/100g)	1	1	0	5	1	0	0	1
C18:1 delta 15 cis (mg/100g)	1	1	0	2	2	0	1	2
C20:1 delta 11 cis (mg/100g)	1	0	1	3	2	0	1	2
C20:1 delta 9 cis (mg/100g)	3	1	1	7	5	1	4	7
C22:1 delta 13 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	1
C24:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	0	1	0	0	0	0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100g)	595	85	441	736	653	71	516	780
AGPI n-6 cis (mg/100g)	186	27	141	226	263	28	217	321
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100g)	270	44	197	340	223	27	163	262
C18:3 n-6 (mg/100g)	2	0	1	3	1	0	0	2
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100g)	456	65	345	567	485	51	380	576
C20:2 n-6 cis (mg/100g)	3	1	1	4	7	2	5	11
C20:3 n-6 cis (mg/100g)	31	6	16	39	40	7	26	52
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100g)	138	20	103	171	202	21	167	242
C22:2 n-6cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4 n-6 cis (mg/100g)	12	2	9	16	12	2	10	16
AGPI n-3 (mg/100g)	140	23	96	184	167	27	124	216
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100g)	26	6	14	35	13	4	9	24
AGPI longue chaîne n-3 (mg/100g)	114	19	79	152	154	26	111	193
C20:3 n-3 (mg/100g)	5	3	0	9	5	1	3	8
C20:4 n-3 (mg/100g)	6	1	4	8	3	2	0	6
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100g)	42	6	30	51	44	11	31	76
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100g)	57	11	39	78	87	14	65	113
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100g)	5	1	2	7	15	5	7	23
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100g)	55	19	30	109	36	6	26	46
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100g)	51	18	27	102	29	4	22	38
AGMI trans (mg/100g)	39	15	20	83	22	3	16	29
C16:1 delta 9 trans (mg/100g)	18	7	9	39	11	2	8	15
C18:1 delta 5 trans (mg/100g)	1	1	0	2	1	0	0	2
C18:1 delta 6 et 8 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 trans (mg/100g)	5	2	3	9	3	1	2	4
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100g)	14	6	7	31	6	1	4	9
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (mg/100g)	2	1	0	4	2	0	1	2
AGPI n-6 trans (mg/100g)	11	3	7	19	7	1	5	10
C18:2n-6 trans, trans (mg/100g)	3	1	1	4	2	0	1	2
C18:2n-6 trans, cis (mg/100g)	4	1	3	7	2	1	1	4
C18:2n-6 cis, trans (mg/100g)	4	1	3	8	3	1	2	5
CLA (mg/100g)	4	1	3	7	7	2	4	13
18:2 9 cis, 11 trans CLA (mg/100g) (acide ruménique)	4	1	2	7	3	0	3	4
18:2 11 cis, 13 trans CLA (mg/100g)	0	0	0	0	0	1	0	2
CLA trans trans (mg/100g)	0	1	0	2	3	2	2	7

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentieldesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16 pour le bœuf et le veau - 8 pour l'agneau

	Foie de bœuf				Foie de veau			Foie d'agneau			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Teneur en macro-micronutriments											
Energie (kcal/100 g)	123	8	110	138	106	97	121	136	8	129	153
Energie (kJ/100 g)	513	31	459	578	444	407	508	569	34	541	641
Energie des protéines/Energie totale	0,69	0,02	0,64	0,72	0,64	0,56	0,68	0,64	0,02	0,62	0,66
Eau (g/100g)	70	1	68	72	72	70	73	71	1	70	72
Protéines (N X 6,25) (g/100g)	21,0	1,3	19,6	24,7	16,9	15,6	17,5	22	1,1	20	24
Lipides (g/100g)	4,3	0,4	3,4	5,3	3,4	2,5	5,9	5	0,5	5	6
Dont acides gras totaux (g/100 g)	2,7	0,4	2,0	3,6	2	1	5	3,7	0,4	3,2	4,6
Acides gras totaux/Lipides	0,63	0,02	0,58	0,68	0,66	0,59	0,76	0,68	0,02	0,65	0,71
Fer total (mg/100 g)	5,9	1,0	4,4	8,1	3,5	2,5	4,9	6,4	1,4	4,9	9,4
Dont fer héminique (mg/100 g)	2,5	0,8	1,6	4,4	1,5	1,3	1,8	2,3	0,3	1,9	2,8
Rapport Fer héminique/Fer total	0,44	0,12	0,26	0,61	0,44	0,28	0,56	0,37	0,07	0,30	0,48
Zinc (mg/100 g)	3,6	0,7	2,8	5,2	8,6	5,4	10,6	4,0	0,3	3,7	4,5
Se (µg/100 g)	39,2	6,9	30,5	54,7	37,2	29,4	45,6	49	12	37	69
Vitamine B3 (niacine) (mg/100 g)	15,4	3,1	6,4	20,2	13,7	12,7	16,7	18,0	1,0	16,7	19,3
Vitamine B6 (pyridoxine) (mg/100 g)	0,5	0,1	0,3	0,8	0,5	0,3	0,6	0,4	0,0	0,3	0,4
Vitamine B12 (cobalamines) (µg/100 g)	95,5	15,3	66,3	114,6	53,3	43,5	64,9	95,9	32,7	46,3	138,9
Vitamine A (rétinol) (µg/100 g)	6346	1848	2246	8710	1624	153	4516	54	154	0	435
Composition en acides aminés (mg/100g)											
Acides aminés indispensables											
Histidine	538				380			554			
Isoleucine	793				666			1032			
Leucine	2047				1437			2031			
Lysine	1510				1177			1531			
Méthionine	705				673			755			
Phénylalanine	1417				780			1306			
Thréonine	985				645			1004			
Tryptophane	331				287			330			
Valine	1051				966			1351			
Acides aminés non-indispensables											
Alanine	1371				916			1270			
Arginine	1355				895			1390			
Asparagine	2168				1472			2174			
Cystéine	758				753			791			
Glutamine	2633				1856			2733			
Glycine	1262				905			1301			
Proline	1048				754			1070			
Sérine	967				550			976			
Tyrosine	877				547			830			
Hydroxy-proline	97				26			62			
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)											
Acides gras saturés (AGS) (%)											
Acides gras saturés linéaires (%)	40,1	1,8	37,6	44,2	38,9	36,8	41,3	37,5	2,1	34,3	40,0
C12:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
C13:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:0 (acide myristique) (%)	0,7	0,2	0,5	1,3	0,8	0,5	1,8	0,5	0,1	0,4	0,8
C15:0 (%)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,1	0,0	0,2	0,3	0,1	0,2	0,5
C16:0 (acide palmitique) (%)	10,7	2,0	8,0	14,8	12,0	9,5	16,5	12,2	0,9	10,9	13,7
C17:0 (%)	1,5	0,2	1,2	2,0	0,9	0,7	1,1	2,8	0,4	2,4	3,4
C18:0 (acide stéarique) (%)	26,4	3,2	21,0	31,1	25,0	18,1	29,1	20,7	1,4	18,6	22,7
C20:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1
C22:0 (%)	0,3	0,1	0,2	0,7	0,1	0,0	0,2	0,8	0,3	0,3	1,3
C23:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:0 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
Acides gras saturés ramifiés (%)	1,9	0,3	1,5	2,6	0,1	0,0	0,3	1,5	0,4	1,0	2,1
Iso13 (%)	0,2	0,1	0,1	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ant13 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso14 (%)	0,2	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iso15 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
Ant15 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
Iso16 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
Iso17 (%)	0,3	0,1	0,3	0,5	0,1	0,0	0,2	0,9	0,2	0,6	1,2
Ant17 (%)	0,3	0,1	0,2	0,6	0,0	0,0	0,0	0,9	0,2	0,6	1,2
Iso18 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,3	0,1	0,2	0,4
Acide phytanique (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

PRODUITS TRIPIERS

valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible

Nombre d'animaux = 16 pour le bœuf et le veau - 8 pour l'agneau

	Foie de bœuf				Foie de veau			Foie d'agneau			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)	12,6	1,7	10,2	15,1	17,5	13,2	21,4	17,9	2,5	15,5	23,0
C13:1 delta 9cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0
C14:1 delta 9cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C16:1 delta 9 cis (%)	0,7	0,3	0,3	1,5	0,7	0,4	1,6	0,7	0,2	0,5	1,1
C17:1 delta 8 et 9 cis (%)	0,4	0,1	0,3	0,5	0,3	0,0	0,6	0,3	0,1	0,2	0,4
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (%)	0,7	0,4	0,3	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C18:1 delta 9 cis (acide oleïque) (%)	9,1	1,3	7,2	11,4	13,0	10,2	15,6	14,3	1,9	12,0	18,1
C18:1 delta 11 cis (%)	0,9	0,1	0,8	1,4	2,2	1,5	3,4	1,5	0,5	1,1	2,3
C18:1 delta 12 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,3	0,3	0,1	0,1	0,5
C18:1 delta 13 cis (%)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,2	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,1
C18:1 delta 14 cis (%)	0,1	0,2	0,0	0,7	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0	0,1	0,3
C18:1 delta 15 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,1	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C20:1 delta 11 cis (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:1 delta 9 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,7	0,3	1,1	0,2	0,1	0,1	0,4
C22:1 delta 13 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C24:1 delta 15 cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (%)	42,3	2,4	38,9	47,8	40,9	35,9	45,4	37,2	2,6	33,8	41,0
AGPI n-6 cis (%)	25,2	1,4	22,2	27,9	34,8	30,7	39,2	26,0	2,4	22,7	30,6
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (%)	6,6	0,7	5,0	8,0	20,0	17,3	24,1	9,6	1,7	7,1	12,3
C18:3 n-6 (%)	0,4	0,1	0,2	0,5	0,0	0,0	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
AGPI longue chaîne n-6 cis (%)	18,6	1,6	16,0	21,3	14,7	12,6	19,8	16,2	2,5	12,8	19,4
C20:2 n-6 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,5	0,3	0,7	0,3	0,1	0,2	0,4
C20:3 n-6 cis (%)	7,0	1,1	5,0	9,3	3,0	1,5	6,2	1,1	0,2	0,8	1,5
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (%)	8,0	0,7	7,0	9,2	9,7	7,8	12,5	11,1	1,2	9,8	13,0
C22:2 n-6cis (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C22:4 n-6 cis (%)	3,0	0,5	2,4	3,9	1,3	0,7	2,7	2,5	0,9	1,3	3,6
AGPI n-3 (%)	17,2	2,2	12,7	20,1	6,1	4,8	7,4	11,2	3,1	7,4	15,5
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,5	0,1	0,4	0,8	0,7	0,4	1,4	0,8	0,2	0,5	1,2
AGPI longue chaîne n-3 (%)	16,6	2,1	12,3	19,5	5,4	4,1	6,4	10,4	2,9	6,8	14,8
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,1	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,2
C20:4 n-3 (%)	0,6	0,5	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	1,9	0,3	1,4	2,6	0,5	0,3	0,7	1,0	0,2	0,9	1,4
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	11,9	1,8	8,0	14,3	3,1	2,3	3,8	5,6	1,1	3,7	6,7
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (%)	2,2	0,6	1,2	3,0	1,8	1,4	2,5	3,7	2,1	1,5	6,5
Acides gras trans (dont CLA) (%)	3,2	0,4	2,7	4,3	2,5	1,4	4,4	5,8	1,5	4,3	8,8
Acides gras trans (hors CLA) (%)	2,6	0,3	2,2	3,1	2,4	1,4	4,2	5,3	1,2	4,1	7,8
AGMI trans (%)	1,9	0,2	1,6	2,4	2,3	1,4	3,9	4,7	1,2	3,5	7,2
C16:1 delta 9 trans (%)	0,9	0,1	0,7	1,1	0,4	0,3	0,6	1,0	0,1	0,9	1,3
C18:1 delta 5 trans (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2
C18:1delta 6 et 8 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,4
C18:1 delta 9 trans (%)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,4	0,1	1,3	0,4	0,3	0,2	1,2
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (%)	0,6	0,1	0,3	1,0	0,8	0,7	1,4	2,2	1,4	1,1	5,3
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (%)	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,5	0,5	0,1	0,3	0,8
AGPI n-6 trans (%)	0,7	0,2	0,4	1,2	0,1	0,0	0,4	0,5	0,0	0,5	0,6
C18:2n-6 trans, trans (%)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,1	0,2	0,0	0,1	0,2
C18:2n-6 trans, cis (%)	0,2	0,1	0,0	0,7	0,0	0,0	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3
C18:2n-6 cis, trans (%)	0,3	0,0	0,2	0,4	0,0	0,0	0,1	0,2	0,1	0,1	0,3
CLA (%)	0,6	0,3	0,4	1,4	0,0	0,0	0,2	0,5	0,3	0,2	1,0
18:2 9 cis, 11 trans CLA (%) (acide ruménique)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,0	0,0	0,2	0,5	0,3	0,2	1,0
18:2 11 cis, 13 trans CLA (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CLA trans trans (%)	0,4	0,2	0,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
AGPI / AGS	1,0	0,1	0,9	1,2	1,1	0,9	1,2	1,0	0,1	0,8	1,2
AGPI n-6/AGPI n-3	1,5	0,3	1,1	2,2	5,8	4,6	7,9	2,6	0,9	1,5	3,8
C18:2 n-6/C18:3 n-3	12,3	1,6	9,7	15,0	33,4	12,3	53,3	13,1	2,5	10,2	17,7

Ces résultats visent à donner une estimation de la composition nutritionnelle des viandes crues citées dans des conditions d'échantillonnage et d'analyses précises décrites dans www.lessentiellesviandes-pro.org. Les participants à ce projet ne pourront en aucun cas être tenus responsables des erreurs ou imprécisions éventuelles de ces données. De même, ils ne pourront porter aucune responsabilité en cas de mauvaise compréhension ou interprétation des données mises à disposition sur ces pages. Lorsque ces données sont utilisées, la référence suivante doit être employée : Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006 – 2009. <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

