

## Viande de porc crue

 Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
 Nombre d'animaux

	Côte échine				Côte première				Escalope jambon			
	n = 5				n = 5				n = 5			
	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi
<b>Teneur en macro- et micronutriments</b>												
Energie (kcal/100 g)	171	11	158	183	149	3	146	153	110	4	105	115
Energie (kJ/100 g)	714	44	660	767	623	11	612	638	458	17	437	480
Ratio Energie protéines/Energie totale	0,43	0,04	0,40	0,49	0,57	0,01	0,55	0,58	0,78	0,04	0,73	0,82
Eau (g/100 g)	70	1	69	71	71	0	70	71	75	0	75	75
Protéines (N X 6,25) (g/100 g)	18,5	0,5	18,0	19,3	21,2	0,3	20,9	21,5	21,5	0,5	20,9	22,1
Lipides (g/100g)	10,7	1,3	9,0	12,3	7,2	0,3	6,8	7,6	2,6	0,5	2,1	3,5
dont acides gras totaux (g/100 g)	9,4	1,2	7,8	10,7	6,2	0,3	5,9	6,6	2,2	0,5	1,7	2,9
Acides gras totaux/Lipides	0,87	0,00	0,87	0,88	0,87	0,00	0,86	0,87	0,82	0,01	0,81	0,84
Cholestérol (mg/100g)	54,0	3,3	51,1	58,8	58,9	3,9	55,3	64,4	53,9	3,7	50,7	59,3
Fer total (mg/100 g)	0,9	0,1	0,8	1,0	0,5	0,1	0,4	0,6	0,6	0,1	0,5	0,7
dont Fer héminique (mg/100 g)	0,6	0,1	0,6	0,7	0,3	0,1	0,2	0,4	0,4	0,0	0,3	0,4
Rapport fer héminique /fer total	0,66	0,07	0,58	0,73	0,64	0,14	0,45	0,83	0,61	0,06	0,55	0,69
Zinc (mg/100 g)	2,8	0,4	2,1	3,1	1,8	0,2	1,5	2,0	1,7	0,1	1,5	1,8
Selenium (µg/100 g)	< 0,5				< 0,5				< 0,5			
Sodium (mg/100g)	52,8	4,5	48,5	58,0	45,6	6,0	39,5	52,5	49,2	11,3	39,0	68,5
Potassium (mg/100g)	337,4	27,2	289,0	351,5	362,7	26,0	324,0	385,5	392,3	16,1	364,0	404,0
Calcium (mg/100g)	7,0	1,8	6,1	10,2	7,1	1,4	5,6	8,8	6,4	1,6	3,6	7,4
Magnésium (mg/100g)	20,8	1,9	18,0	23,0	23,6	1,9	21,0	25,0	27,0	2,9	23,0	30,0
Vitamine B1 (mg/100 g)	0,7	0,1	0,6	0,9	0,7	0,1	0,6	1,0	0,8	0,2	0,6	1,1
Vitamine B2 (mg/100 g)	0,2	0,0	0,2	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
Vitamine B3 (mg/100 g)	4,7	1,0	3,5	5,9	5,3	0,8	4,4	6,3	6,4	0,7	5,5	7,3
Vitamine B6 (mg/100 g)	0,4	0,0	0,3	0,4	0,4	0,0	0,4	0,5	0,5	0,1	0,5	0,6
Vitamine B12 (µg/100 g)	0,4	0,1	0,3	0,5	0,3	0,1	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,3

 Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
 Nombre d'animaux

	Côte échine				Côte première				Escalope jambon			
	n = 30				n = 30				n = 30			
	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi
Eau (g/100 g)	69	2	63	74	70	1	67	73	74	1	72	76
Lipides (g/100g)	10,7	2,6	6,0	17,0	8,0	2,2	0,6	11,8	5,1	1,9	2,6	11,7
dont acides gras totaux (g/100 g)	9,4	2,3	5,2	15,0	7,0	1,9	0,3	10,3	4,4	1,6	2,1	10,2
<b>Composition en acides gras (% des acides gras totaux)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (%)</b>	41,4	1,9	37,0	44,8	42,5	1,6	39,8	46,1	40,3	1,6	36,4	44,7
C 10:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2
C 12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 14:0 (acide myristique) (%)	1,6	0,2	1,4	2,1	1,8	0,9	1,4	6,5	1,8	0,2	1,3	2,3
C 16:0 (acide palmitique) (%)	23,6	1,2	20,3	26,1	23,7	1,2	20,9	25,9	22,1	1,0	19,6	24,0
C 17:0 (%)	2,4	0,7	1,4	4,0	2,9	0,9	2,0	6,1	4,4	1,2	2,6	7,0
C 18:0 (acide stéarique) (%)	13,4	1,4	10,5	15,8	13,6	1,0	11,4	15,6	11,6	0,8	10,4	13,2
C 20:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C 22:0 (%)	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,1	0,0	0,5	0,1	0,1	0,1	0,7
<b>Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)</b>	46,7	1,9	43,6	50,9	45,9	1,8	40,0	50,6	46,9	2,9	35,7	51,9
C 16:1 cis (Somme) (%)	3,0	0,4	2,3	4,1	2,9	0,3	2,2	3,9	3,2	0,5	1,7	4,1
C17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,1	0,6
Autres C17:1 cis (%)	0,5	0,1	0,3	0,8	0,5	0,1	0,3	0,7	0,6	0,1	0,3	0,9
C18:1 delta 9 cis (%)	38,2	1,5	35,1	41,1	37,7	1,8	32,8	42,3	37,8	2,6	29,2	43,2
C18:1 delta 11 cis (%)	3,7	0,5	3,0	5,2	3,5	0,3	3,0	4,5	3,9	0,5	3,0	5,2
Autres C18:1 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,8	0,3	0,2	0,2	1,6	0,4	0,2	0,1	1,5
C20:1 cis (Somme) (%)	0,9	0,1	0,6	1,1	0,9	0,1	0,7	1,1	0,8	0,1	0,6	1,0
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (%)</b>	11,5	1,5	9,0	15,0	11,2	1,6	8,2	16,4	12,3	1,7	9,4	15,8
<b>AGPI n-6 cis (%)</b>	10,7	1,4	8,5	14,0	10,5	1,6	7,6	15,7	11,5	1,6	8,9	15,3
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (%)	9,2	1,2	7,3	11,6	8,9	1,2	6,5	11,2	9,1	1,3	7,0	11,6
C18:3 n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
<b>AGPI longue chaîne n-6 (%)</b>	1,5	0,4	1,0	2,5	1,6	0,9	1,0	5,9	2,3	1,2	1,4	8,2
C20:2 n-6 (%)	0,5	0,2	0,3	1,4	0,6	0,7	0,3	4,0	0,6	1,1	0,3	6,6
C20:3 n-6 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,4	0,2	0,0	0,1	0,4
C20:4 n-6 cis (%)	0,7	0,2	0,4	1,3	0,7	0,2	0,5	1,2	1,2	0,3	0,7	2,0
C22:4 n-6 cis (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,3
<b>AGPI n-3 (%)</b>	0,7	0,1	0,5	1,0	0,7	0,1	0,4	0,9	0,7	0,2	0,5	1,0
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,3	0,6	0,4	0,1	0,2	0,6
<b>AGPI longue chaîne n-3 (%)</b>	0,2	0,1	0,1	0,4	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	0,1	0,2	0,4
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C 22:6 n-3 (acide docohexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
<b>Acides gras trans (dont CLA) (%)</b>	0,4	0,1	0,2	0,7	0,4	0,4	0,2	2,0	0,5	0,6	0,2	3,8
<b>Acides gras trans (hors CLA) (%)</b>	0,3	0,1	0,2	0,7	0,3	0,3	0,2	1,9	0,4	0,6	0,2	3,6
C 18:1 trans (Somme) (%)	0,2	0,1	0,1	0,6	0,3	0,3	0,1	1,6	0,3	0,6	0,2	3,4
C18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>CLA (%)</b>	0,1	0,1	0,0	0,2	0,1	0,1	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,5
AGPI/AGS	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4
SAGPI n-6/SAGPI n-3	14,6	2,1	12,3	20,2	15,0	2,7	12,1	21,5	15,9	3,6	13,0	30,3
C18:2n-6/C18:3n-3	18,5	2,4	14,6	24,4	19,2	3,2	14,7	27,3	21,2	3,6	16,3	29,7

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 la rubrique "viande de porc". 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 : INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005" - CIV <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

## Viande de porc crue

 Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
 Nombre d'animaux

	Côte échine				Côte première				Escalope jambon			
	n=30				n=30				n=30			
	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi
<b>Composition en acides gras (mg/100g)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)</b>	<b>3897</b>	1056	1918	6237	<b>2962</b>	858	151	4623	<b>1765</b>	674	903	4217
C 10:0 (mg/100 g)	10	3	6	22	7	3	0	16	5	2	2	12
C 12:0 (mg/100 g)	8	2	3	13	6	2	0	10	3	1	2	8
C 14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	153	34	77	211	115	32	22	187	76	26	45	171
C 16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	2221	609	1052	3530	1664	496	74	2598	976	401	446	2410
C 17:0 (mg/100 g)	210	46	167	387	192	68	14	444	179	47	92	337
C 18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	1271	403	575	2218	958	295	39	1587	514	211	243	1251
C 20:0 (mg/100 g)	16	5	7	27	12	4	0	20	7	3	3	14
C 22:0 (mg/100 g)	8	4	4	21	7	7	0	34	6	6	2	33
<b>Acides gras monoinsaturés (AGMI) (mg/100 g)</b>	<b>4102</b>	1037	2293	6913	<b>3000</b>	829	145	4252	<b>1932</b>	776	844	4574
C 16:1 (Somme) (mg/100 g)	274	64	157	408	199	60	11	321	137	54	80	326
C17:1 delta 8 cis (mg/100g)	17	3	13	30	13	3	1	18	14	4	3	27
Autres C17:1 cis (mg/100g)	44	9	27	64	31	9	2	50	23	7	11	48
C18:1 delta 9 cis (mg/100g)	3577	925	1927	6154	2628	734	122	3784	1670	679	688	3906
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	339	80	205	501	238	62	16	327	172	73	77	459
Autres C18:1 cis (mg/100g)	28	10	13	48	23	21	1	130	15	9	5	48
C20:1 cis (Somme) (mg/100g)	82	22	43	131	62	19	3	94	36	15	18	85
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (mg/100 g)</b>	<b>1064</b>	266	631	1659	<b>779</b>	232	35	1201	<b>525</b>	167	278	1036
<b>AGPI n-6 cis (mg/100 g)</b>	<b>996</b>	254	587	1581	<b>729</b>	218	33	1146	<b>494</b>	158	260	981
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (mg/100 g)	857	229	483	1364	618	185	26	926	392	125	198	717
C18:3 n-6 (mg/100 g)	4	1	2	6	3	1	0	5	2	0	1	3
<b>AGPI longue chaîne n-6 (mg/100 g)</b>	<b>136</b>	33	94	243	<b>108</b>	68	6	434	<b>99</b>	64	55	383
C20:2 n-6 (mg/100 g)	44	24	21	137	40	51	1	292	31	58	7	305
C20:3 n-6 (mg/100 g)	13	3	9	18	10	4	1	26	8	3	5	17
C20:4 n-6 cis (mg/100 g)	64	11	48	100	47	13	4	90	51	9	26	76
C22:4 n-6 cis (mg/100 g)	15	3	10	21	11	4	1	25	9	2	6	14
<b>AGPI n-3 (mg/100 g)</b>	<b>68</b>	15	44	106	<b>50</b>	16	2	85	<b>32</b>	11	17	55
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	46	11	27	78	33	12	1	62	19	8	9	37
<b>AGPI longue chaîne n-3 (mg/100 g)</b>	<b>22</b>	4	15	33	<b>16</b>	5	1	25	<b>13</b>	3	8	19
C20:3 n-3 (mg/100 g)	8	2	4	13	6	2	0	11	3	1	2	6
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	2	1	0	6	1	1	0	3	2	1	1	4
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	10	2	6	17	8	3	0	17	7	2	4	10
C 22:6 n-3 (%) (acide docohexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	2	1	0	3	1	1	0	2	1	1	0	2
<b>Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)</b>	<b>132</b>	39	70	228	<b>108</b>	60	4	369	<b>70</b>	66	33	357
<b>Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)</b>	<b>126</b>	39	64	224	<b>102</b>	58	4	359	<b>67</b>	65	25	346
C 18:1 trans (Somme) (mg/100 g)	23	11	11	61	19	20	1	117	16	29	6	156
C18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	5	2	0	10	4	4	0	22	2	2	0	10
<b>CLA (mg/100 g)</b>	<b>6</b>	4	0	16	<b>6</b>	8	0	44	<b>3</b>	3	1	12

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 la rubrique "viande de porc". 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 : **INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005** - CIV <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

Viande de porc crue

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
Nombre d'animaux

	Filet mignon				Poirrine fraîche				Rôti épaule			
	n = 5				n = 5				n = 5			
	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi
<b>Teneur en macro- et micronutriments</b>												
Energie (kcal/100 g)	114	7	108	124	257	15	242	278	136	7	127	145
Energie (kJ/100 g)	475	28	452	517	1077	62	1011	1165	570	29	531	606
Ratio Energie protéines/Energie totale	0,75	0,05	0,69	0,79	0,26	0,02	0,24	0,30	0,58	0,04	0,52	0,64
Eau (g/100 g)	75	1	73	75	61	1	59	62	73	1	72	74
Protéines (N X 6,25) (g/100 g)	21,2	0,4	20,7	21,6	17,0	0,8	16,2	18,3	19,7	0,5	19,0	20,5
Lipides (g/100g)	3,2	0,8	2,5	4,2	21,1	1,8	19,1	23,6	6,4	1,0	5,0	7,7
dont acides gras totaux (g/100 g)	2,7	0,7	2,1	3,6	18,6	1,6	16,8	20,8	5,5	0,9	4,3	6,6
Acides gras totaux/Lipides	0,83	0,01	0,82	0,85	0,88	0,00	0,88	0,88	0,86	0,00	0,86	0,87
Cholestérol (mg/100g)	33,3	4,5	27,7	38,7	81,6	5,3	74,9	87,4	68,3	2,0	66,5	70,4
Fer total (mg/100 g)	0,8	0,1	0,7	0,9	0,5	0,1	0,4	0,6	0,9	0,2	0,7	1,1
dont Fer héminique (mg/100 g)	0,5	0,0	0,5	0,6	0,4	0,0	0,3	0,4	0,6	0,1	0,5	0,7
Rapport fer héminique /fer total	0,63	0,04	0,57	0,68	0,69	0,05	0,64	0,76	0,65	0,13	0,46	0,79
Zinc (mg/100 g)	1,7	0,2	1,4	1,8	1,8	0,3	1,5	2,2	2,6	0,4	2,2	3,2
Selenium (µg/100 g)	< 0,5				< 0,5				< 0,5			
Sodium (mg/100g)	43,8	5,1	37,0	51,0	56,1	6,6	49,0	66,0	52,9	5,7	46,5	60,5
Potassium (mg/100g)	394,5	19,1	363,5	411,0	293,5	17,9	266,0	310,5	359,7	31,9	324,5	397,0
Calcium (mg/100g)	9,0	1,9	6,7	10,6	6,7	0,7	5,6	7,5	7,0	0,7	6,4	8,1
Magnésium (mg/100g)	27,6	3,0	24,0	31,0	18,8	1,9	16,0	21,0	23,8	1,6	22,0	25,0
Vitamine B1 (mg/100 g)	1,0	0,1	0,8	1,1	0,6	0,1	0,5	0,8	0,8	0,3	0,6	1,4
Vitamine B2 (mg/100 g)	0,2	0,0	0,2	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,2	0,3
Vitamine B3 (mg/100 g)	6,6	1,4	4,3	7,9	4,6	0,9	3,8	6,0	4,8	0,8	3,8	5,8
Vitamine B6 (mg/100 g)	0,5	0,1	0,3	0,6	0,4	0,0	0,3	0,4	0,4	0,1	0,4	0,5
Vitamine B12 (µg/100 g)	0,3	0,1	0,2	0,4	0,4	0,1	0,3	0,5	0,4	0,0	0,3	0,4

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
Nombre d'animaux

	Filet mignon				Poirrine fraîche				Rôti épaule			
	n = 30				n = 30				n = 30			
	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi	Moy.	Type	Mini	Maxi
Eau (g/100 g)	75	1	74	76	60	4	50	65	71	2	65	75
Lipides (g/100g)	4,2	1,2	2,6	8,4	20,4	5,1	13,2	30,9	8,1	3,0	3,8	15,1
dont acides gras totaux (g/100 g)	3,6	1,1	2,1	7,3	18,0	4,5	11,5	27,3	7,1	2,7	3,2	13,2
<b>Composition en acides gras (% des acides gras totaux)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (%)</b>	42,4	2,3	34,3	46,7	40,3	1,8	36,9	44,0	40,3	2,3	35,8	46,5
C 10:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1
C 12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 14:0 (acide myristique) (%)	1,9	0,2	1,4	2,3	1,6	0,1	1,4	1,8	1,7	0,2	1,3	2,0
C 16:0 (acide palmitique) (%)	22,5	1,7	16,7	26,1	23,8	1,3	20,6	26,1	22,7	1,5	19,8	26,1
C 17:0 (%)	5,1	1,9	0,6	9,2	1,5	0,9	0,8	4,9	3,0	1,0	1,5	5,9
C 18:0 (acide stéarique) (%)	12,5	1,4	8,3	16,3	13,0	1,1	10,8	14,8	12,5	1,6	10,3	16,6
C 20:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C 22:0 (%)	0,2	0,2	0,1	1,2	0,1	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,1	0,2
<b>Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)</b>	43,4	2,8	36,7	48,9	47,7	1,9	42,5	52,3	47,3	1,8	43,0	50,9
C 16:1 cis (Somme) (%)	3,0	0,8	2,4	7,0	3,1	0,4	2,5	4,2	3,0	0,2	2,5	3,4
C 17:1 delta 8 cis (%)	0,5	0,2	0,1	0,7	0,1	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,1	0,5
Autres C 17:1 cis (%)	0,8	1,0	0,4	6,1	0,4	0,1	0,2	0,8	0,6	0,1	0,4	0,8
C 18:1 delta 9 cis (%)	34,3	3,1	25,9	40,3	39,3	1,8	35,0	42,4	38,5	1,7	34,5	42,4
C 18:1 delta 11 cis (%)	3,6	0,3	3,1	4,5	3,6	0,4	3,1	4,6	3,8	0,3	3,2	4,4
Autres C 18:1 cis (%)	0,5	1,0	0,2	5,5	0,4	0,3	0,1	2,1	0,3	0,1	0,2	0,5
C 20:1 cis (Somme) (%)	0,8	0,1	0,5	1,0	0,9	0,1	0,6	1,1	0,9	0,1	0,5	1,0
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (%)</b>	13,6	2,6	4,0	17,6	11,5	1,6	8,4	15,0	12,1	1,8	8,2	15,5
<b>AGPI n-6 cis (%)</b>	12,7	2,8	1,5	16,9	10,8	1,5	7,8	14,0	11,3	1,7	7,7	14,5
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (%)	10,2	2,3	0,2	12,7	9,4	1,4	7,0	12,8	9,5	1,3	6,7	12,3
C 18:3 n-6 (%)	0,1	0,1	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
<b>AGPI longue chaîne n-6 (%)</b>	2,5	0,9	0,5	5,1	1,3	0,8	0,7	5,3	1,8	0,4	0,9	2,7
C 20:2 n-6 (%)	0,5	0,5	0,2	2,6	0,6	0,7	0,3	4,5	0,4	0,1	0,3	0,6
C 20:3 n-6 (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,3
C 20:4 n-6 cis (%)	1,4	0,5	0,1	2,3	0,5	0,3	0,3	1,4	1,0	0,3	0,4	1,8
C 22:4 n-6 cis (%)	0,3	0,1	0,1	0,5	0,1	0,0	0,1	0,3	0,2	0,1	0,1	0,3
<b>AGPI n-3 (%)</b>	0,9	0,3	0,5	2,5	0,8	0,2	0,5	1,0	0,8	0,1	0,5	1,1
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,5	0,1	0,0	0,6	0,6	0,1	0,4	0,8	0,5	0,1	0,3	0,6
<b>AGPI longue chaîne n-3 (%)</b>	0,4	0,4	0,1	2,5	0,2	0,1	0,1	0,4	0,3	0,1	0,2	0,5
C 20:3 n-3 (%)	0,1	0,4	0,0	2,0	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,1	0,1	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,2	0,1	0,0	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,3
C 22:6 n-3 (acide docohexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Acides gras trans (dont CLA) (%)</b>	0,5	0,5	0,2	3,1	0,4	0,4	0,2	2,3	0,3	0,1	0,2	0,6
<b>Acides gras trans (hors CLA) (%)</b>	0,4	0,3	0,2	1,2	0,3	0,3	0,2	2,1	0,3	0,1	0,2	0,5
C 18:1 trans (Somme) (%)	0,3	0,2	0,1	1,1	0,3	0,3	0,2	2,0	0,2	0,0	0,2	0,3
C 18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	0,1	0,1	0,0	0,4	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1
<b>CLA (%)</b>	0,1	0,4	0,0	2,0	0,1	0,1	0,0	0,8	0,1	0,0	0,0	0,1
AGPI/AGS	0,3	0,1	0,1	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
SAGPI n-6/SAGPI n-3	15,6	4,2	0,6	25,8	14,5	3,0	11,5	22,3	14,6	2,1	12,6	19,7
C18:2n-6/C18:3n-3	22,0	5,1	5,2	33,1	17,4	3,1	13,4	22,6	19,1	2,7	15,2	25,5

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 la rubrique "viande de porc". 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 : INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005\* - CIV <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

Viande de porc crue

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
Nombre d'animaux

	Filet mignon				Poitrine fraîche				Rôti épaule			
	n=30				n=30				n=30			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
<b>Composition en acides gras (mg/100g)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)</b>	<b>1531</b>	466	902	3087	<b>7296</b>	2024	4560	12023	<b>2885</b>	1250	1224	5837
C 10:0 (mg/100 g)	4	1	2	8	19	8	9	50	8	4	3	17
C 12:0 (mg/100 g)	3	1	2	5	15	5	8	24	6	3	2	14
C 14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	67	21	44	139	282	74	168	451	116	48	60	247
C 16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	814	253	442	1533	4316	1225	2571	7124	1636	730	633	3415
C 17:0 (mg/100 g)	181	92	23	564	260	110	168	656	189	19	151	234
C 18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	451	142	221	833	2352	712	1494	4058	913	454	328	2083
C 20:0 (mg/100 g)	6	2	3	11	33	11	18	59	11	6	3	25
C 22:0 (mg/100 g)	6	5	3	31	19	24	6	115	6	2	3	11
<b>Acides gras monoinsaturés (AGMI) (mg/100 g)</b>	<b>1458</b>	422	833	2749	<b>8033</b>	1991	5123	12126	<b>3118</b>	1150	1370	5898
C 16:1 (Somme) (mg/100 g)	106	32	67	197	556	166	289	1107	211	81	84	441
C 17:1 delta 8 cis (mg/100g)	17	8	3	49	21	11	14	58	17	3	13	25
Autres C 17:1 cis (mg/100g)	28	26	14	162	77	23	42	128	38	14	21	86
C 18:1 delta 9 cis (mg/100g)	1238	375	687	2309	7059	1760	4556	10723	2710	1001	1180	5071
C 18:1 delta 11 cis (mg/100g)	129	38	82	254	637	149	369	932	265	103	117	569
Autres C 18:1 cis (mg/100g)	16	25	5	147	71	95	24	555	22	14	9	70
C 20:1 cis (Somme) (mg/100g)	28	10	13	53	158	50	96	261	62	26	17	116
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (mg/100 g)</b>	<b>492</b>	187	128	1246	<b>2039</b>	445	1475	3165	<b>818</b>	221	495	1486
<b>AGPI n-6 cis (mg/100 g)</b>	<b>460</b>	181	49	1166	<b>1905</b>	427	1357	3030	<b>764</b>	205	463	1382
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (mg/100 g)	369	145	6	925	1662	345	1167	2321	647	191	368	1225
C 18:3 n-6 (mg/100 g)	3	5	1	27	6	1	4	9	3	1	2	4
<b>AGPI longue chaîne n-6 (mg/100 g)</b>	<b>88</b>	43	16	234	<b>236</b>	205	127	1273	<b>113</b>	15	87	153
C 20:2 n-6 (mg/100 g)	19	19	5	104	111	185	52	1068	30	9	13	49
C 20:3 n-6 (mg/100 g)	8	3	2	18	20	8	12	53	11	2	7	15
C 20:4 n-6 cis (mg/100 g)	51	26	2	156	82	34	53	195	60	6	50	73
C 22:4 n-6 cis (mg/100 g)	10	5	3	29	23	9	11	49	13	2	9	18
<b>AGPI n-3 (mg/100 g)</b>	<b>37</b>	15	16	81	<b>134</b>	30	78	210	<b>54</b>	17	32	105
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	17	7	1	43	98	25	54	164	35	14	18	79
<b>AGPI longue chaîne n-3 (mg/100 g)</b>	<b>15</b>	13	4	78	<b>37</b>	9	21	59	<b>18</b>	4	12	26
C 20:3 n-3 (mg/100 g)	5	11	1	65	16	5	9	25	6	2	3	11
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	2	2	0	11	2	2	1	11	2	1	0	3
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	7	4	1	24	16	5	8	30	9	2	5	12
C 22:6 n-3 (%) (acide docohexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	1	1	0	2	2	1	1	5	1	1	0	3
<b>Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)</b>	<b>52</b>	23	26	132	<b>289</b>	220	160	1358	<b>96</b>	35	31	165
<b>Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)</b>	<b>47</b>	23	20	131	<b>269</b>	211	152	1322	<b>92</b>	35	30	161
C 18:1 trans (Somme) (mg/100 g)	10	9	4	45	55	82	22	478	15	6	6	31
C 18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	2	2	0	10	10	7	3	33	4	2	1	10
<b>CLA (mg/100 g)</b>	<b>5</b>	10	1	53	<b>20</b>	38	0	212	<b>4</b>	2	2	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 la rubrique "viande de porc". 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 : **INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005** - CIV <http://www.lessentieldesviandes-pro.org>

Viande de porc crue

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
Nombre d'animaux

	Rôti filet				Rôti pointe				Travers			
	n = 5				n = 5 ou 4				n = 5			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
<b>Teneur en macro- et micronutriments</b>												
Energie (kcal/100 g)	150	15	136	172	120	7	114	131	224	29	191	267
Energie (kJ/100 g)	629	61	570	720	501	28	475	548	936	123	800	1119
Ratio Energie protéines/Energie totale	0,57	0,07	0,47	0,65	0,73	0,04	0,66	0,76	0,33	0,06	0,25	0,40
Eau (g/100 g)	70	1	68	72	73	1	72	74	64	3	60	67
Protéines (N X 6,25) (g/100 g)	21,4	0,8	20,2	22,3	21,8	0,3	21,5	22,1	18,0	0,9	16,8	19,4
Lipides (g/100g)	7,2	2,0	5,3	10,2	3,7	0,8	3,1	5,0	16,9	3,6	12,7	22,3
dont acides gras totaux (g/100 g)	6,2	1,7	4,5	8,9	3,1	0,7	2,5	4,3	14,8	3,2	11,1	19,6
Acides gras totaux/Lipides	0,86	0,01	0,86	0,87	0,8	0,01	0,83	0,86	0,88	0,00	0,88	0,88
Cholesterol (mg/100g)	47,7	2,0	46,2	50,6	54,4	1,5	52,6	56,2	77,5	3,1	73,1	80,2
Fer total (mg/100 g)	0,4	0,1	0,4	0,6	0,6	0,04	0,6	0,7	0,6	0,1	0,5	0,7
dont Fer héminique (mg/100 g)	0,3	0,0	0,2	0,3	0,4	0,04	0,3	0,4	0,4	0,0	0,4	0,4
Rapport fer héminique /fer total	0,63	0,10	0,47	0,71	0,6	0,07	0,5	0,7	0,68	0,10	0,59	0,84
Zinc (mg/100 g)	1,5	0,2	1,3	1,8	1,6	0,3	1,3	2,0	2,1	0,3	1,7	2,5
Selenium (µg/100 g)	< 0,5				< 0,5				< 0,5			
Sodium (mg/100g)	42,4	3,7	38,0	46,0	47,2	4,3	40,0	50,5	48,3	3,3	45,0	53,0
Potassium (mg/100g)	382,5	14,7	362,5	400,5	386,6	27,7	349,5	427,0	329,8	16,5	311,0	347,5
Calcium (mg/100g)	6,9	0,7	6,0	7,6	8,2	2,7	5,8	12,7	8,5	3,1	6,0	13,8
Magnésium (mg/100g)	25,8	3,0	22,0	28,0	27,2	2,7	23	30	19,6	2,1	18,0	23,0
Vitamine B1 (mg/100 g)	0,8	0,2	0,6	1,0	0,9	0,2	0,6	1,2	0,7	0,1	0,5	0,8
Vitamine B2 (mg/100 g)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,02	0,14	0,19	0,2	0,0	0,2	0,2
Vitamine B3 (mg/100 g)	5,9	0,9	4,6	6,9	6,5	0,8	5,1	7,3	5,3	1,0	4,2	6,9
Vitamine B6 (mg/100 g)	0,5	0,1	0,4	0,5	0,5	0,04	0,5	0,6	0,4	0,1	0,3	0,5
Vitamine B12 (µg/100 g)	0,3	0,1	0,2	0,3	0,3	0,03	0,24	0,3	0,4	0,1	0,3	0,6

Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
Nombre d'animaux

	Rôti filet				Rôti pointe				Travers			
	n = 30				n = 30				n = 30			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
Eau (g/100 g)	71	2	64	74	74	1	71	75	61	4	54	67
Lipides (g/100g)	7,2	2,3	3,7	13,6	4,8	1,3	2,4	8,0	18,2	3,6	12,7	25,4
dont acides gras totaux (g/100 g)	6,2	2,0	3,2	12,0	4,1	1,2	1,9	7,0	16,0	3,2	11,1	22,4
<b>Composition en acides gras (% des acides gras totaux)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (%)</b>												
C 10:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,1
C 12:0 (%)	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 14:0 (acide myristique) (%)	1,8	0,2	1,4	2,3	1,9	0,2	1,5	2,3	1,6	0,1	1,3	1,9
C 16:0 (acide palmitique) (%)	23,4	1,0	21,5	25,0	22,2	1,3	19,0	24,1	24,0	1,3	21,9	27,4
C 17:0 (%)	3,2	0,9	1,6	5,6	4,7	1,3	2,7	7,6	1,7	1,1	0,4	5,7
C 18:0 (acide stéarique) (%)	12,9	0,8	10,8	14,4	11,8	0,8	10,2	13,3	13,4	1,1	11,4	16,7
C 20:0 (%)	0,2	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,2
C 22:0 (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,1	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2
<b>Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (%)</b>												
C 16:1 cis (Somme) (%)	3,0	0,3	2,5	3,7	3,1	0,3	2,4	3,8	2,9	0,3	2,5	3,7
C 17:1 delta 8 cis (%)	0,2	0,1	0,1	0,4	0,4	0,1	0,2	0,6	0,1	0,1	0,1	0,5
Autres C17:1 cis (%)	0,5	0,1	0,3	0,7	0,6	0,1	0,4	0,8	0,4	0,1	0,3	0,7
C 18:1 delta 9 cis (%)	37,9	1,4	34,2	40,8	37,1	1,7	33,6	41,9	39,0	1,8	34,6	41,7
C 18:1 delta 11 cis (%)	3,6	0,3	3,2	4,6	3,9	0,3	3,4	4,9	3,5	0,3	3,1	4,4
Autres C18:1 cis (%)	0,3	0,1	0,2	0,5	0,3	0,1	0,2	0,5	0,3	0,1	0,2	0,6
C20:1 cis (Somme) (%)	0,8	0,1	0,5	1,0	0,8	0,1	0,6	1,0	0,9	0,1	0,6	1,1
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (%)</b>												
<b>AGPI n-6 cis (%)</b>												
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (%)	10,7	1,4	8,1	13,6	11,6	1,6	8,2	15,6	10,6	1,7	6,9	13,3
C 18:3 n-6 (%)	9,2	1,3	6,7	12,2	9,4	1,2	6,8	11,9	9,3	1,5	6,2	12,1
AGPI longue chaîne n-6 (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
C20:2 n-6 (%)	1,5	0,3	1,0	2,4	2,2	0,5	1,4	3,6	1,2	0,4	0,7	2,5
C20:3 n-6 (%)	0,4	0,1	0,3	0,8	0,4	0,0	0,3	0,5	0,5	0,1	0,3	1,0
C20:4 n-6 cis (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,0	0,1	0,3	0,1	0,0	0,1	0,2
C22:4 n-6 cis (%)	0,8	0,2	0,4	1,4	1,3	0,4	0,8	2,3	0,5	0,3	0,2	1,6
AGPI n-3 (%)	0,7	0,1	0,5	1,0	0,8	0,2	0,4	1,1	0,7	0,1	0,5	1,0
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (%)	0,5	0,1	0,3	0,7	0,5	0,1	0,3	0,6	0,5	0,1	0,4	0,8
AGPI longue chaîne n-3 (%)	0,3	0,1	0,1	0,5	0,3	0,1	0,2	0,6	0,2	0,1	0,1	0,3
C20:3 n-3 (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,1	0,1
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (%)	0,1	0,0	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,3	0,1	0,0	0,0	0,2
C 22:6 n-3 (acide docohexaénoïque (DHA)) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Acides gras trans (dont CLA) (%)</b>												
<b>Acides gras trans (hors CLA) (%)</b>												
C 18:1 trans (Somme) (%)	0,2	0,0	0,1	0,3	0,2	0,0	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1	0,4
C 18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1
CLA (%)	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2	0,1	0,0	0,0	0,2
AGPI/AGS	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,0	0,2	0,4	0,3	0,1	0,2	0,4
SAGPI n-6/SAGPI n-3	15,0	2,3	12,3	20,3	15,2	2,3	12,7	22,0	14,5	2,8	11,5	20,8
C18:2n-6/C18:3n-3	19,6	2,8	15,2	25,6	21,2	3,6	15,9	32,6	17,9	3,8	13,7	28,8

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 la rubrique "viande de porc". 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 : INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005\* - CIV <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>

## Viande de porc crue

 Valeurs nutritionnelles pour 100 g de portion comestible  
 Nombre d'animaux

	Rôti filet				Rôti pointe				Travers			
	n=30				n=30				n=30			
	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart Type	Mini	Maxi
<b>Composition en acides gras (mg/100g)</b>												
<b>Acides gras saturés (AGS) (mg/100 g)</b>	<b>2576</b>	831	1354	4970	<b>1675</b>	483	842	2822	<b>6606</b>	1430	4470	10162
C 10:0 (mg/100 g)	7	3	3	14	5	2	2	9	16	4	9	25
C 12:0 (mg/100 g)	5	2	2	10	3	1	1	5	13	3	8	18
C 14:0 (acide myristique) (mg/100 g)	107	32	61	196	75	19	42	106	252	57	160	371
C 16:0 (acide palmitique) (mg/100 g)	1454	499	722	2828	916	298	420	1590	3851	835	2588	5982
C 17:0 (mg/100 g)	185	22	151	242	178	13	147	206	278	225	78	1150
C 18:0 (acide stéarique) (mg/100 g)	803	287	381	1724	487	159	223	910	2155	501	1472	3643
C 20:0 (mg/100 g)	11	4	5	22	6	2	3	11	30	8	19	51
C 22:0 (mg/100 g)	5	2	3	9	5	1	3	7	12	6	6	32
<b>Acides gras monoinsaturés (AGMI) (mg/100 g)</b>	<b>2706</b>	940	1257	5480	<b>1772</b>	556	777	3312	<b>7114</b>	1494	4940	10508
C 16:1 (Somme) (mg/100 g)	185	62	88	364	129	41	61	211	472	106	299	743
C17:1 delta 8 cis (mg/100g)	14	2	11	19	14	2	11	19	24	22	12	109
Autres C17:1 cis (mg/100g)	30	9	18	50	24	6	14	42	72	23	34	131
C18:1 delta 9 cis (mg/100g)	2363	829	1081	4875	1527	491	654	2917	6259	1325	4353	9367
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	226	80	108	479	158	49	76	267	561	127	350	878
Autres C18:1 cis (mg/100g)	19	9	8	51	13	5	5	28	48	21	22	121
C20:1 cis (Somme) (mg/100g)	53	20	22	103	33	11	17	60	143	32	103	231
<b>Acides gras polyinsaturés (AGPI) (mg/100 g)</b>	<b>705</b>	224	310	1134	<b>491</b>	101	260	682	<b>1798</b>	400	1149	2814
<b>AGPI n-6 (mg/100 g)</b>	<b>660</b>	211	291	1081	<b>460</b>	95	242	647	<b>1681</b>	387	1062	2668
C 18:2 n-6 (acide linoléique) (mg/100 g)	566	194	236	969	374	86	183	551	1481	328	924	2161
C18:3 n-6 (mg/100 g)	3	1	1	4	2	1	1	3	6	3	4	16
<b>AGPI longue chaîne n-6 (mg/100 g)</b>	<b>91</b>	20	53	139	<b>83</b>	11	58	106	<b>193</b>	82	123	494
C20:2 n-6 (mg/100 g)	26	10	9	45	16	4	7	22	72	22	46	161
C20:3 n-6 (mg/100 g)	9	2	5	14	8	1	5	11	18	7	12	44
C20:4 n-6 cis (mg/100 g)	47	7	33	65	50	7	39	63	83	58	51	315
C22:4 n-6 cis (mg/100 g)	10	2	5	15	9	2	6	12	21	11	12	62
<b>AGPI n-3 (mg/100 g)</b>	<b>44</b>	14	20	79	<b>31</b>	7	18	45	<b>117</b>	21	79	172
C 18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100 g)	29	11	11	53	18	5	9	27	84	16	59	133
<b>AGPI longue chaîne n-3 (mg/100 g)</b>	<b>15</b>	4	8	26	<b>13</b>	2	8	17	<b>33</b>	9	20	64
C20:3 n-3 (mg/100 g)	5	2	2	11	3	1	2	5	14	3	8	21
C 20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100 g)	1	0	0	3	2	1	1	3	2	2	1	8
C 22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100 g)	7	2	4	12	7	1	4	10	14	5	8	33
C 22:6 n-3 (%) (acide docohexaénoïque (DHA)) (mg/100 g)	1	1	0	4	1	0	0	2	2	2	0	8
<b>Acides gras trans (dont CLA) (mg/100 g)</b>	<b>82</b>	30	34	156	<b>51</b>	15	26	87	<b>225</b>	46	166	340
<b>Acides gras trans (hors CLA) (mg/100 g)</b>	<b>78</b>	29	33	144	<b>48</b>	14	24	82	<b>215</b>	43	161	326
C 18:1 trans (Somme) (mg/100 g)	13	5	7	30	9	3	4	16	35	11	17	61
C18:2 trans (hors CLA) (Somme) (%)	3	1	0	6	2	1	0	4	8	3	2	13
<b>CLA (mg/100 g)</b>	<b>4</b>	3	1	11	<b>3</b>	1	0	7	<b>10</b>	6	2	31

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 la rubrique "viande de porc". 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 : **INAPORC : Etude nutritionnelle de la viande de porc fraîche, ITP 2005** - CIV <http://www.lessentiellesviandes-pro.org>