

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 linéaires (%)	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	0,1	0,3	0,2	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

	Joue de bœuf				Hampe (bœuf)				Langue de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 16												
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)												
Acides gras saturés (AGS) (mg/100g)	1813	559	952	3161	3906	1289	2324	6786	5191	1869	2320	10191
Acides gras saturés linéaires (mg/100g)	1749	544	924	3068	3795	1235	2279	6547	4973	1778	2245	9736
C12:0 (mg/100g)	3	1	2	7	5	2	3	8	9	6	0	20
C13:0 (mg/100g)	0	0	0	1	0	0	0	0	4	4	0	10
C14:0 (acide myristique) (mg/100g)	100	39	52	173	197	61	129	342	345	123	168	608
C15:0 (mg/100g)	22	9	8	36	32	19	11	64	81	39	28	180
C16:0 (acide palmitique) (mg/100g)	872	271	443	1531	1882	637	1079	3190	2804	982	1246	5304
C17:0 (mg/100g)	65	23	27	109	105	51	49	223	198	102	68	480
C18:0 (acide stéarique) (mg/100g)	678	219	378	1200	1557	502	998	2755	1517	573	723	3116
C20:0 (mg/100g)	4	1	2	6	12	5	5	23	11	5	4	24
C22:0 (mg/100g)	0	1	0	2	5	1	4	9	3	3	0	9
C23:0 (mg/100g)	5	1	3	7	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras saturés ramifiés (mg/100g)	64	22	29	98	111	61	44	239	219	98	75	455
Iso13 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ant13 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Iso14 (mg/100g)	1	1	0	2	4	3	0	9	11	5	0	21
Iso15 (mg/100g)	6	2	2	9	13	7	5	27	19	9	7	45
Ant15 (mg/100g)	8	3	4	13	16	9	6	33	29	14	11	62
Iso16 (mg/100g)	10	4	4	17	19	12	6	42	34	17	12	73
Iso17 (mg/100g)	27,2	9,5	11,8	43,3	38,3	20,0	15,6	83,8	78,8	32,1	23,6	155,5
Ant17 (mg/100g)	0	0	0	0	2	2	0	5	5	6	0	22
Iso18 (mg/100g)	7	3	1	14	15	9	5	39	24	13	7	53
Acide phytanique (mg/100g)	4	1	2	8	5	2	2	9	19	8	8	42
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100g)	1656	485	853	2993	2789	975	1637	5294	5619	1979	2475	9203
C13:1 delta 9cis (mg/100g)	2	1	0	4	0	1	0	3	0	1	0	5
C14:1 delta 9cis (mg/100g)	17	7	9	32	21	8	12	44	84	38	48	166
C16:1 delta 9 cis (mg/100g)	120	39	75	219	167	54	100	293	477	171	216	839
C17:1 delta 8 et 9 cis (mg/100g)	45	14	21	78	54	21	29	102	164	70	60	308
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acideoléique) (mg/100g)	1350	404	677	2453	2420	862	1382	4697	4511	1590	1981	7437
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	85	23	45	145	81	30	48	155	260	101	111	447
C18:1 delta 12 cis (mg/100g)	13	5	6	26	12	5	6	22	29	12	16	62
C18:1 delta 13 cis (mg/100g)	8	3	5	15	12	4	7	22	34	13	18	62
C18:1 delta 14 cis (mg/100g)	6	4	2	17	0	0	0	0	11	14	0	46
C18:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	0	0	4	4	0	11	10	10	0	32
C20:1 delta 11 cis (mg/100g)	3	1	2	6	6	2	4	13	9	3	5	15
C20:1 delta 9 cis (mg/100g)	6	2	3	9	11	5	5	26	28	13	11	57
C22:1 delta 13 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100g)	475	84	327	699	394	79	274	518	646	171	322	968
AGPI n-6 cis (mg/100g)	119	17	92	154	86	12	68	107	95	18	65	130
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100g)	232	50	165	379	191	49	119	273	355	108	180	575
C18:3 n-6 (mg/100g)	1	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100g)	351	59	258	532	277	57	198	376	451	118	245	681
C20:2 n-6 cis (mg/100g)	2	1	0	4	3	2	0	6	4	3	0	10
C20:3 n-6 cis (mg/100g)	20	4	14	29	17	4	9	22	22	4	15	30
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100g)	83	12	65	106	53	7	42	67	53	7	40	64
C22:2 n-6cis (mg/100g)	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
C22:4 n-6 cis (mg/100g)	13	2	8	16	13	2	10	17	17	6	8	28
AGPI n-3 (mg/100g)	124	29	70	167	117	25	76	157	195	64	77	301
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100g)	40	12	20	66	39	14	17	65	83	27	31	149
AGPI longue chaîne n-3 (mg/100g)	84	19	50	112	78	16	59	115	112	45	46	177
C20:3 n-3 (mg/100g)	1	1	0	4	5	1	4	8	7	7	0	18
C20:4 n-3 (mg/100g)	5	1	3	9	4	2	0	8	8	2	4	13
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100g)	15	2	12	18	15	4	11	25	16	3	10	21
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100g)	57	14	32	78	51	10	38	68	79	32	30	126
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100g)	6	2	0	9	2	3	0	7	2	4	0	12
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100g)	132	44	68	250	229	86	129	428	440	163	217	823
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100g)	118	40	60	225	210	79	118	394	395	147	195	726
AGMI trans (mg/100g)	94	31	47	175	167	67	89	321	304	113	153	534
C16:1 delta 9 trans (mg/100g)	43	13	23	71	80	36	40	166	138	55	60	263
C18:1 delta 5 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 6 et 8 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 trans (mg/100g)	12	3	6	20	22	9	9	41	27	13	0	47
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100g)	39	17	19	84	66	25	33	114	139	65	71	325
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
AGPI n-6 trans (mg/100g)	24	10	13	51	42	13	28	72	91	38	42	202
C18:2n-6 trans, trans (mg/100g)	8	3	3	18	10	4	6	17	28	13	16	69
C18:2n-6 trans, cis (mg/100g)	6	3	2	12	13	4	8	21	25	12	10	60
C18:2n-6 cis, trans (mg/100g)	11	4	6	21	19	7	11	35	38	14	16	73
CLA (mg/100g)	14	4	8	25	19	7	11	35	45	17	22	97
18:2 9 cis, 11 trans CLA (mg/100g) (acide ruménique)	12	4	6	25	17	6	9	28	45	17	22	97
18:2 11 cis, 13 trans CLA (mg/100g)	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
CLA trans trans (mg/100g)	1	1	0	4	3	2	0	6	1	1	0	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.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

	Cœur de bœuf				Rognons de bœuf			
	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi	Moy.	Ecart type	Mini	Maxi
Nombre d'animaux = 16								
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.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
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>

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
Composition en acide gras (% des acides gras totaux)											
Acides gras saturés (AGS) (mg/100g)	1141	134	872	1478	890	586	1734	1448	109	1339	1678
Acides gras saturés linéaires (mg/100g)	1089	127	836	1406	887	584	1720	1391	110	1288	1623
C12:0 (mg/100g)	0	0	0	0	1	0	4	0	0	0	0
C13:0 (mg/100g)	4	1	3	5	0	0	0	0	0	0	0
C14:0 (acide myristique) (mg/100g)	20	8	9	46	21	8	71	19	4	15	27
C15:0 (mg/100g)	8	3	4	15	2	0	4	12	2	9	16
C16:0 (acide palmitique) (mg/100g)	296	94	169	535	287	149	749	453	56	369	524
C17:0 (mg/100g)	40	3	35	45	21	14	34	105	10	88	116
C18:0 (acide stéarique) (mg/100g)	711	50	607	807	553	411	853	767	70	716	933
C20:0 (mg/100g)	2	0	2	2	1	0	3	2	2	0	5
C22:0 (mg/100g)	8	4	4	20	1	0	4	30	11	12	50
C23:0 (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C24:0 (mg/100g)	1	1	0	4	0	0	0	4	2	0	6
Acides gras saturés ramifiés (mg/100g)	52	10	35	72	3	0	14	57	13	39	76
Iso13 (mg/100g)	6	3	4	16	0	0	0	0	0	0	0
Ant13 (mg/100g)	2	1	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Iso14 (mg/100g)	6	7	0	19	0	0	0	0	0	0	0
Iso15 (mg/100g)	4	1	3	8	0	0	0	2	3	0	6
Ant15 (mg/100g)	4	1	3	6	0	0	0	3	3	0	6
Iso16 (mg/100g)	5	1	3	9	0	0	2	6	2	4	9
Iso17 (mg/100g)	9,3	1,5	7,3	12,1	2,3	0,0	11,2	34,8	7,0	23,0	41,4
Ant17 (mg/100g)	8	2	4	14	0	0	0	0	0	0	0
Iso18 (mg/100g)	5	1	3	8	0	0	0	11	2	7	14
Acide phytanique (mg/100g)	1	1	0	3	0	0	3	0	0	0	0
Acides gras monoinsaturés cis (AGMI) (mg/100g)	349	87	211	544	400	237	849	670	127	517	860
C13:1 delta 9cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
C14:1 delta 9cis (mg/100g)	1	1	0	5	1	0	6	0	0	0	0
C16:1 delta 9 cis (mg/100g)	19	12	6	53	18	7	56	25	9	17	41
C17:1 delta 8 et 9 cis (mg/100g)	11	2	7	15	6	0	16	12	2	9	15
C18:1 delta 6 cis et 8 cis (mg/100g)	19	10	11	50	0	0	0	0	0	0	0
C18:1 delta 9 cis (acide oléique) (mg/100g)	253	67	155	410	299	173	649	536	94	401	675
C18:1 delta 11 cis (mg/100g)	25	5	17	39	48	30	84	58	22	38	92
C18:1 delta 12 cis (mg/100g)	5	1	3	8	5	2	14	11	4	5	17
C18:1 delta 13 cis (mg/100g)	3	2	1	8	4	2	8	3	1	2	5
C18:1 delta 14 cis (mg/100g)	3	4	1	19	0	0	0	8	2	6	11
C18:1 delta 15 cis (mg/100g)	6	2	3	10	2	0	4	8	2	5	10
C20:1 delta 11 cis (mg/100g)	2	1	0	5	0	0	0	0	0	0	0
C20:1 delta 9 cis (mg/100g)	2	1	1	4	15	8	27	9	4	5	15
C22:1 delta 13 cis (mg/100g)	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0
C24:1 delta 15 cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Acides gras polyinsaturés cis (AGPI) (mg/100g)	1154	169	810	1488	936	608	1767	1394	250	1143	1876
AGPI n-6 cis (mg/100g)	506	75	368	598	333	232	591	605	132	479	887
C18:2n-6 (acide linoléique (LA)) (mg/100g)	178	31	133	245	465	278	925	361	98	264	502
C18:3 n-6 (mg/100g)	10	2	5	12	1	0	8	9	2	6	11
AGPI longue chaîne n-6 cis (mg/100g)	685	93	502	838	799	509	1524	975	191	769	1400
C20:2 n-6 cis (mg/100g)	8	2	6	13	12	6	23	12	4	8	18
C20:3 n-6 cis (mg/100g)	189	37	121	267	69	34	172	42	8	32	52
C20:4 n-6 cis (acide arachidonique) (mg/100g)	218	30	153	271	216	159	360	415	82	327	596
C22:2 n-6cis (mg/100g)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0
C22:4 n-6 cis (mg/100g)	81	20	60	122	31	15	64	94	38	50	164
AGPI n-3 (mg/100g)	469	93	308	650	136	90	243	419	126	241	580
C18:3 n-3 (acide alpha-linolénique (ALA)) (mg/100g)	15	4	10	25	15	8	27	29	12	17	48
AGPI longue chaîne n-3 (mg/100g)	454	90	297	625	122	82	216	390	118	224	532
C20:3 n-3 (mg/100g)	2	1	0	4	1	0	6	3	2	0	5
C20:4 n-3 (mg/100g)	14	12	0	30	0	0	0	0	0	0	0
C20:5 n-3 (acide eicosapentaénoïque (EPA)) (mg/100g)	51	10	27	67	11	8	18	39	6	30	47
C22:5 n-3 (acide docosapentaénoïque (DPA)) (mg/100g)	326	72	218	458	69	46	114	211	57	133	294
C22:6 n-3 (acide docosahexaénoïque (DHA)) (mg/100g)	61	22	32	106	41	27	82	137	77	52	235
Acides gras trans (dont CLA) (mg/100g)	86	15	59	123	62	20	181	215	64	162	350
Acides gras trans (hors CLA) (mg/100g)	70	9	51	88	60	20	174	197	54	152	309
AGMI trans (mg/100g)	53	7	42	64	57	20	158	177	53	130	287
C16:1 delta 9 trans (mg/100g)	23	3	18	28	9	4	26	38	3	34	45
C18:1 delta 5 trans (mg/100g)	2	1	0	4	0	0	0	2	3	0	6
C18:1 delta 6 et 8 trans (mg/100g)	0	0	0	0	3	1	6	8	4	4	13
C18:1 delta 9 trans (mg/100g)	6	1	5	8	9	2	25	16	10	8	40
C18:1 delta 11 trans (acide vaccénique) (mg/100g)	16	4	10	22	19	10	42	84	58	38	212
C18:1 delta 6 ou 8 cis, ou 13 ou 14 trans (mg/100g)	5	2	3	9	12	3	39	9	2	6	14
AGPI n-6 trans (mg/100g)	18	6	8	36	3	0	17	20	3	16	25
C18:2n-6 trans, trans (mg/100g)	4	2	2	8	1	0	3	6	1	4	7
C18:2n-6 trans, cis (mg/100g)	6	4	0	19	1	0	6	6	3	3	13
C18:2n-6 cis, trans (mg/100g)	8	1	6	11	1	0	7	8	2	5	11
CLA (mg/100g)	16	7	9	40	2	0	7	18	10	8	41
18:2 9 cis, 11 trans CLA (mg/100g) (acide ruménique)	5	2	3	8	2	0	7	18	10	8	41
18:2 11 cis, 13 trans CLA (mg/100g)	0	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0
CLA trans trans (mg/100g)	11	7	6	34	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>