

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – AGNEAU

Nom de la viande	Pièce	Détails	Poids (g)	Énergie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Gras monoinsaturés (g)	Gras polyinsaturés (g)	Cholestérol (mg)	Vit. B12 (µg)	Fer (mg)	Zinc (mg)
Agneau	Cerveau	.	100	122	10,40	8,58	2,190	.	1,550	0,880	1352	11,30	1,75	1,17
Agneau	Cœur	.	100	122	16,47	5,68	2,250	.	1,600	0,550	135	10,25	4,60	1,87
Agneau	Foie	.	100	139	20,38	5,02	1,940	.	1,050	0,750	371	90,05	7,37	4,66
Agneau	Langue	.	100	222	15,70	17,17	6,630	.	8,460	1,060	156	7,20	2,65	2,32
Agneau canadien	.	Haché	100	204	17,06	14,12	6,426	0,713	6,537	0,853	65	2,31	1,02	3,41
Agneau canadien	Côte	Maigre	100	129	22,30	4,38	1,877	0,126	2,065	0,416	72	1,71	1,20	3,80
Agneau canadien	Côte	Maigre et gras. 3mm paré (1/8").	100	218	19,34	14,64	6,759	0,779	6,899	1,388	72	1,72	1,09	2,87
Agneau canadien	Épaule	Maigre et gras. 3mm paré (1/8").	100	140	20,16	6,22	2,698	0,279	2,941	0,763	71	2,83	1,11	4,12
Agneau canadien	Épaule	Entier. Maigre.	100	118	20,81	3,71	1,503	0,121	1,756	0,456	72	2,88	1,13	4,77
Agneau canadien	Gigot	Entier. Maigre.	100	113	21,80	2,70	1,090	0,085	1,239	0,394	72	2,21	1,33	3,84
Agneau canadien	Gigot	Maigre et gras. 3mm paré (1/8").	100	147	20,74	6,61	2,950	0,329	3,033	0,969	72	2,17	1,28	3,43
Agneau canadien	Jarret	Maigre	100	111	22,44	2,35	0,878	0,057	1,132	0,371	69	3,32	1,30	5,95
Agneau canadien	Jarret	Maigre et gras. 3mm paré (1/8").	100	153	21,05	7,28	3,229	0,366	3,336	1,355	69	3,19	1,24	5,22
Agneau canadien	Longe	Maigre	100	120	22,51	3,29	1,382	0,087	1,519	0,400	72	1,63	1,31	3,19
Agneau canadien	Longe	Maigre et gras. 3mm paré (1/8").	100	194	20,03	11,92	5,486	0,632	5,504	1,447	72	1,64	1,21	2,65

Référence :

Santé Canada. Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) [En ligne]. [Lieu inconnu]:  
Gouvernement du Canada; [mise à jour le 29 décembre 2021; cité le 26 mars 2022]. Disponible:  
<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>.



**OBSERVATOIRE**  
DE LA QUALITÉ DE L'OFFRE ALIMENTAIRE

Site web: <https://offrealimentaire.ca/>  
Basé sur le fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN).  
Date de mise à jour : 26 mars 2022.