

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – BŒUF

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)
Boeuf	.	Haché. Extra maigre.	100	158	20,88	7,59	3,132	0,262	3,265	0,266	55	2,12	1,95	4,58
Boeuf	.	Haché. Maigre.	100	207	19,58	13,68	5,462	0,462	6,122	0,360	60	2,35	1,80	4,58
Boeuf	.	Haché. Mi-maigre.	100	226	18,90	16,10	6,670	0,662	7,120	0,430	60	1,75	1,88	4,00
Boeuf	.	Haché. Régulier.	100	293	16,55	24,70	10,168	0,610	11,575	0,502	66	2,35	1,80	4,18
Boeuf	Cervelle	.	100	143	10,86	10,30	2,300	0,000	1,890	1,586	3010	9,51	2,55	1,02
Boeuf	Cœur	.	100	112	17,72	3,94	1,383	0,180	1,137	0,546	124	8,55	4,31	1,70
Boeuf	Côte, bifteck de faux-filet	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	200	21,18	12,26	5,140	0,400	5,960	0,410	52	1,67	2,23	5,34
Boeuf	Côte, bifteck de faux-filet	Désossé. Maigre.	100	163	22,30	7,71	3,190	0,240	3,670	0,310	50	1,73	2,31	5,70
Boeuf	Côte, rôti de côte avec os	Maigre	100	162	21,86	7,31	3,260	0,230	3,670	0,330	50	2,35	1,70	5,65
Boeuf	Côte, rôti de côte avec os	Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	263	18,82	19,67	8,410	0,670	10,160	0,620	57	2,00	1,50	4,70
Boeuf	Côte, rôti de faux-filet	Désossé. Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	239	19,96	17,01	7,090	0,550	8,580	0,520	55	1,61	2,09	5,00
Boeuf	Côte, rôti de faux-filet	Désossé. Maigre.	100	165	22,29	7,87	3,260	0,240	3,750	0,320	50	1,72	2,32	5,69
Boeuf	Cuisse ronde, bifteck d'extérieur	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	153	22,32	5,69	2,390	0,140	3,270	0,320	60	2,10	2,15	3,94
Boeuf	Cuisse ronde, bifteck d'intérieur	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	120	22,66	2,54	1,070	0,080	1,230	0,180	51	1,95	2,10	5,28
Boeuf	Cuisse ronde, bifteck d'intérieur	Désossé. Maigre.	100	118	22,77	2,21	0,920	0,060	1,060	0,190	51	2,00	2,12	5,31
Boeuf	Cuisse ronde, rôti d'extérieur	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	154	22,32	5,85	2,470	0,150	3,360	0,340	60	2,05	2,05	3,94
Boeuf	Cuisse ronde, rôti d'extérieur	Désossé. Maigre.	100	147	22,52	4,97	2,060	0,110	2,900	0,310	60	2,29	2,15	4,14
Boeuf	Cuisse ronde, rôti d'intérieur	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	126	22,56	3,10	1,320	0,100	1,520	0,220	52	1,95	2,10	5,28
Boeuf	Cuisse ronde, rôti d'intérieur	Désossé. Maigre.	100	119	22,72	2,41	1,010	0,070	1,170	0,200	51	2,00	2,12	5,29
Boeuf	Cuisse, bifteck de noix de ronde	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	131	23,08	3,45	1,450	0,120	1,700	0,220	48	1,58	1,55	4,35
Boeuf	Cuisse, bifteck de noix de ronde	Désossé. Maigre.	100	120	23,33	2,07	0,890	0,070	1,010	0,180	47	1,63	1,60	4,35
Boeuf	Cuisse, rôti de croupe	Maigre et gras. 3mm (1/8") trim.	100	184	20,56	10,68	4,200	.	4,620	0,410	62	2,82	2,00	3,24
Boeuf	Cuisse, rôti de noix de ronde	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	135	22,83	4,04	1,740	0,150	2,010	0,230	48	1,58	1,55	4,25
Boeuf	Cuisse, rôti de noix de ronde	Désossé. Maigre.	100	122	23,23	2,40	1,030	0,080	1,180	0,190	47	1,63	1,60	4,35
Boeuf	Cuisse, rôti de pointe de surlonge	Désossé. Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	135	21,45	4,51	1,930	0,150	2,370	0,280	52	1,89	2,11	5,30
Boeuf	Cuisse, rôti de pointe de surlonge	Désossé. Maigre.	100	121	21,91	2,78	1,210	0,090	1,470	0,250	51	1,89	2,14	5,38
Boeuf	Épaule, bifteck de palette	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	181	19,65	10,84	4,460	0,350	5,320	0,410	59	2,70	1,95	6,37
Boeuf	Épaule, bifteck de palette	Désossé. Maigre.	100	149	20,50	6,92	2,770	0,200	3,360	0,320	58	2,49	2,03	6,73
Boeuf	Épaule, bout-de-côte	Désossé. Maigre et gras. 0mm paré.	100	235	17,48	18,33	7,979	1,207	9,206	1,286	75	3,00	2,24	7,07
Boeuf	Épaule, bout-de-côte	Maigre. 0 mm paré.	100	169	19,68	10,02	4,312	0,598	5,278	0,426	76	3,43	2,45	8,15
Boeuf	Épaule, rôti de côtes croisées	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	151	21,32	6,58	2,670	.	3,280	0,330	51	2,61	2,10	5,24
Boeuf	Épaule, rôti de côtes croisées	Désossé. Maigre.	100	138	21,68	5,09	2,010	0,180	2,510	0,310	50	2,61	2,12	5,37
Boeuf	Épaule, rôti de palette	Désossé. Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	191	19,40	12,04	4,930	0,380	6,040	0,440	60	2,35	1,93	6,28
Boeuf	Épaule, rôti de palette	Désossé. Maigre.	100	147	20,56	6,73	2,690	.	3,260	0,320	58	2,49	2,04	6,75
Boeuf	Flanc, bifteck de flanc	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	164	21,67	7,85	3,360	0,250	3,860	0,320	47	2,51	1,80	6,15
Boeuf	Flanc, bifteck de flanc	Désossé. Maigre.	100	164	21,67	7,85	3,360	0,250	3,860	0,320	47	2,51	1,80	6,15
Boeuf	Foie	.	100	135	20,36	3,63	1,233	0,170	0,479	0,465	275	59,30	4,90	4,00
Boeuf	Langue	.	100	224	14,60	16,09	7,000	.	7,240	0,900	87	3,79	2,95	2,87
Boeuf	Longe, bifteck d'aloyau (gros filet)	Maigre	100	182	21,72	10,03	4,180	0,330	4,880	0,380	51	2,15	2,05	3,98
Boeuf	Longe, bifteck d'aloyau (gros filet)	Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	243	19,89	17,35	7,200	0,580	8,810	0,550	55	1,96	1,90	3,64
Boeuf	Longe, bifteck de contre-filet	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	153	21,87	6,52	2,790	0,220	3,210	0,270	50	1,75	2,15	4,30
Boeuf	Longe, bifteck de contre-filet	Désossé. Maigre.	100	136	22,41	4,43	1,880	0,140	2,140	0,220	49	1,80	2,20	4,37
Boeuf	Longe, bifteck de haut de surlonge	Désossé. Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	170	21,40	8,50	3,500	0,270	4,370	0,360	55	2,41	2,24	4,84
Boeuf	Longe, bifteck de haut de surlonge	Désossé. Maigre.	100	132	22,51	3,95	1,610	0,120	1,910	0,270	53	2,54	2,37	5,09
Boeuf	Longe, filet, bifteck	Maigre	100	143	21,74	5,44	2,310	0,190	2,650	0,310	54	2,28	2,78	4,07
Boeuf	Longe, filet, bifteck	Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	163	21,19	7,87	3,360	0,270	3,870	0,370	55	2,23	2,70	3,95
Boeuf	Longe, filet, rôti	Maigre	100	141	21,79	5,14	2,200	0,180	2,510	0,310	53	0,00	2,76	4,10
Boeuf	Longe, filet, rôti	Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	159	21,24	7,48	3,200	0,260	3,690	0,360	55	2,23	2,75	4,00
Boeuf	Longe, rôti de contre-filet	Désossé. Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	211	20,20	13,52	5,590	0,450	7,040	0,430	54	1,65	1,95	3,89
Boeuf	Longe, rôti de haut de surlonge	Désossé. Maigre.	100	132	22,51	3,97	1,620	0,120	1,920	0,270	53	2,54	2,36	5,09
Boeuf	Longe, rôti de triangle de bas de surlonge	Désossé. Maigre et gras. 0mm (0") paré.	100	166	22,32	7,59	3,200	0,230	3,860	0,360	53	1,88	1,74	4,64
Boeuf	Longe, rôti de triangle de bas de surlonge	Désossé. Maigre.	100	162	22,52	6,99	2,950	0,210	3,570	0,350	51	1,84	1,74	4,55
Boeuf	Pointe de poitrine	Maigre et gras. 3mm (1/8") paré.	100	251	18,42	19,06	7,530	.	8,520	0,660	68	2,25	1,70	3,71
Boeuf	Pointe de poitrine	Maigre. 0mm (0") paré.	100	155	20,72	7,37	2,590	.	3,460	0,230	62	2,43	1,92	4,31
Boeuf	Tripe	.	100	85	12,07	3,69	1,291	0,150	1,533	0,180	122	1,39	0,59	1,42
Boeuf musqué	.	.	100	105	19,00	2,00	6,31	4,50	2,40

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.