

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – GIBIERS

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)
Bison	.	.	100	109	21,62	1,84	0,690	.	0,720	0,190	62	.	2,60	2,80
Bison	.	Haché	100	224	18,67	15,93	6,802	.	6,222	0,749	70	1,79	2,60	4,29
Bison	Épaule	Maigre	100	109	21,10	2,10	0,749	.	0,861	0,217	66	2,20	3,00	5,00
Bison	Épaule, rôti pointe d'épaule	Maigre	100	119	21,12	3,15	1,345	.	1,230	0,148	64	2,46	2,88	5,27
Bison	Faux-fillet	Maigre	100	116	22,10	2,40	0,898	.	0,996	0,192	62	2,20	2,80	3,20
Bison	Haut de surlonge	Maigre	100	113	21,40	2,40	0,885	.	0,986	0,217	71	2,30	3,00	3,40
Bison	Intérieur de ronde	Maigre	100	121	23,32	2,43	1,039	.	0,950	0,114	65	1,55	2,66	2,92
Cheval	.	.	100	133	21,39	4,60	1,440	.	1,610	0,650	52	3,00	3,82	2,90
Grenouille	Cuisses	.	100	73	16,40	0,30	0,076	.	0,050	0,102	50	0,40	1,50	1,00
Lapin domestique	Coupes diverses	.	100	136	20,05	5,55	1,660	.	1,500	1,080	57	7,16	1,57	1,57
Lapin sauvage	.	.	100	64	21,50	1,05	0,500	.	0,200	0,200	81	.	3,35	0,50
Original	.	.	100	124	22,00	3,00	0,220	.	0,150	0,240	59	.	3,00	5,00

### 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.