

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – PORC

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)
Porc	.	Haché. Maigre.	100	221	18,80	15,33	5,890	0,150	7,050	1,820	65	0,77	1,00	2,43
Porc	.	Haché. Mi-maigre.	100	270	17,30	21,70	8,210	0,150	9,860	2,870	67	0,55	0,75	2,10
Porc	Carcasse	Maigre et gras	100	376	13,91	35,07	12,440	.	15,930	3,800	74	0,61	0,69	1,59
Porc	Cervelle	.	100	127	10,28	9,21	2,079	.	1,659	1,429	2195	2,19	1,60	1,27
Porc	Cœur	.	100	118	17,27	4,36	1,160	.	1,020	1,120	131	3,79	4,68	2,80
Porc	Côtes de dos	Maigre et gras	100	244	19,10	18,00	6,940	0,130	7,290	2,210	72	0,91	0,82	2,90
Porc	Côtes de flanc, centre (côtes levées)	Maigre et gras	100	256	18,00	19,90	7,560	0,170	8,550	2,830	67	1,02	0,88	2,80
Porc	Cuisse	Entière. Maigre et gras.	100	245	17,43	18,87	6,540	.	8,380	2,010	73	0,63	0,85	1,93
Porc	Cuisse	Entière. Maigre.	100	136	20,48	5,41	1,870	.	2,440	0,580	68	0,71	1,01	2,27
Porc	Épaule	Entière. Maigre et gras.	100	236	17,18	17,99	6,240	.	8,010	1,920	71	0,74	1,05	2,70
Porc	Épaule	Entière. Maigre.	100	148	19,55	7,14	2,470	.	3,230	0,770	67	0,84	1,22	3,14
Porc	Épaule soc	Désossé. Maigre et gras.	100	245	17,36	19,00	7,140	0,150	8,490	2,460	70	1,03	1,00	2,80
Porc	Épaule soc	Désossé. Maigre.	100	124	20,30	4,10	1,570	0,020	1,830	0,620	64	0,95	1,30	3,70
Porc	Épaule, palette (soc)	Avec os. Maigre et gras.	100	186	17,42	12,36	4,348	0,115	5,206	1,597	62	0,91	1,12	3,09
Porc	Épaule, palette (soc)	Avec os. Maigre.	100	132	18,73	5,71	1,998	0,038	2,484	0,620	60	0,91	1,20	3,36
Porc	Épaule, picnic	Maigre	100	120	20,26	3,77	1,206	0,045	1,638	0,712	62	0,55	0,62	2,41
Porc	Épaule, picnic	Maigre et gras	100	193	18,71	12,51	4,140	0,123	5,367	2,474	63	0,57	0,57	2,15
Porc	Estomac	.	100	159	16,85	10,14	4,025	0,130	3,590	0,892	223	0,30	1,01	1,85
Porc	Fesse, bout croupe	Maigre	100	120	21,81	2,93	0,947	0,019	1,148	0,615	62	0,36	0,67	1,85
Porc	Fesse, bout croupe	Maigre et gras	100	182	20,27	10,63	3,526	0,091	4,445	2,156	63	0,40	0,62	1,70
Porc	Fesse, bout jarret	Maigre	100	119	21,66	2,95	0,917	0,011	1,214	0,605	66	0,51	0,77	2,25
Porc	Fesse, bout jarret	Maigre et gras	100	193	19,87	11,96	3,942	0,095	5,067	2,412	67	0,54	0,69	2,02
Porc	Fesse, intérieur	Désossé. Maigre et gras.	100	130	22,23	3,88	1,480	0,020	1,970	0,660	59	0,54	0,87	2,10
Porc	Fesse, intérieur	Désossé. Maigre.	100	114	22,61	1,96	0,770	0,000	0,990	0,430	51	0,51	0,79	1,80
Porc	Foie	.	100	134	21,39	3,65	1,170	.	0,520	0,870	301	26,00	23,30	5,76
Porc	Intestin (andouilles)	.	100	183	7,64	16,61	7,619	0,000	5,367	0,996	154	0,82	1,02	1,02
Porc	Langue	.	100	225	16,30	17,20	5,960	.	8,130	1,780	101	2,84	3,35	3,01
Porc	Longe	Entière. Maigre et gras.	100	198	19,74	12,58	4,360	.	5,610	1,340	63	0,53	0,79	1,74
Porc	Longe	Entière. Maigre.	100	143	21,43	5,66	1,950	.	2,560	0,610	59	0,63	0,84	1,84
Porc	Longe, côte demi bout (côte style campagnard)	Maigre	100	140	20,76	5,64	2,012	.	2,477	0,645	74	1,01	0,90	3,00
Porc	Longe, côte demi bout (côte style campagnard)	Maigre et gras	100	189	19,34	11,82	2,370	0,074	2,762	0,966	74	1,00	0,85	2,78
Porc	Longe, côtelette bout côte	Avec os. Maigre et gras.	100	186	20,28	11,04	2,365	0,074	2,756	0,964	58	0,54	0,59	1,85
Porc	Longe, côtelette bout côte	Avec os. Maigre.	100	136	21,79	4,80	1,617	.	1,999	0,524	56	0,50	0,61	1,97
Porc	Longe, côtelette bout côte	Désossé. Maigre et gras.	100	211	19,90	14,01	4,860	.	6,250	1,500	60	0,50	0,71	1,57
Porc	Longe, côtelette bout côte	Désossé. Maigre.	100	152	21,80	6,48	2,240	.	2,930	0,700	55	0,53	0,77	1,69
Porc	Longe, côtelette surlonge	Avec os. Maigre et gras.	100	168	20,48	8,96	1,851	0,058	2,157	0,754	70	0,56	0,82	1,95
Porc	Longe, côtelette surlonge	Avec os. Maigre.	100	129	21,65	4,02	1,205	.	1,537	0,424	69	0,53	0,85	2,05
Porc	Longe, côtelette surlonge	Désossé. Maigre et gras.	100	133	22,49	4,05	1,393	0,021	1,722	0,708	63	0,49	0,55	1,70
Porc	Longe, côtelette surlonge	Désossé. Maigre.	100	121	22,81	2,59	0,906	0,007	1,099	0,413	63	0,49	0,56	1,72
Porc	Longe, filet	Maigre	100	107	22,20	1,30	0,610	0,010	0,620	0,399	56	0,65	1,20	2,10
Porc	Longe, filet	Maigre et gras	100	126	22,10	3,50	1,430	0,020	1,500	0,660	60	0,52	1,10	2,00
Porc	Longe, milieu	Désossé. Maigre et gras.	100	172	22,05	8,60	3,470	0,040	3,970	1,180	54	0,50	0,60	1,50
Porc	Longe, milieu	Désossé. Maigre.	100	123	23,80	2,40	1,010	0,008	1,180	0,400	52	0,45	1,00	1,60
Porc	Longe, milieu (côtelette centre)	Avec os. Maigre et gras.	100	170	20,71	9,03	2,993	0,092	3,548	1,190	69	0,53	0,63	1,77
Porc	Longe, milieu (côtelette centre)	Avec os. Maigre.	100	127	21,99	3,71	1,098	0,033	1,346	0,415	69	0,50	0,65	1,86
Porc	Longe, rôti de surlonge	Désossé. Maigre et gras.	100	166	21,34	8,33	1,598	0,050	1,861	0,651	64	0,54	0,53	1,73
Porc	Longe, rôti de surlonge	Désossé. Maigre.	100	132	22,39	4,06	1,248	.	1,595	0,409	63	0,51	0,54	1,80
Porc	Longe, rôti, bout côte	Désossée. Maigre et gras.	100	206	20,48	13,12	5,120	0,070	5,920	1,710	60	0,91	0,80	2,30
Porc	Longe, rôti, bout côte	Désossée. Maigre.	100	126	23,01	3,03	1,240	0,010	1,500	0,400	57	0,66	0,81	2,30
Porc	Morceau de gros, flanc	.	100	518	9,34	53,01	19,330	.	24,700	5,650	72	0,84	0,52	1,02
Porc	Oreilles	Congelées	100	234	22,45	15,10	5,390	.	6,860	1,610	82	0,07	2,40	0,19
Porc	Pieds	.	100	213	23,16	12,59	3,570	0,000	6,289	1,092	88	0,52	0,58	0,76
Porc	Queue	.	100	379	17,75	33,50	11,640	.	15,800	3,680	97	0,88	0,99	2,31

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.