

## COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – VEAU

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)
Veau	.	Haché	100	197	18,58	13,06	5,108	0,696	6,159	0,732	49	2,28	1,37	2,51
Veau	Cervelle	.	100	118	10,32	8,21	1,910	.	1,640	0,950	1590	12,20	2,13	1,11
Veau	Cœur	.	100	110	17,18	3,98	1,070	.	0,840	1,050	104	13,76	4,24	1,47
Veau	Cuisse (ronde)	Maigre et gras	100	117	20,98	3,08	1,180	.	1,120	0,240	78	1,04	0,79	2,30
Veau	Épaule, jarret	Maigre	100	105	20,04	2,16	0,650	.	0,690	0,220	83	1,42	1,02	3,34
Veau	Épaule, jarret	Maigre et gras	100	132	19,34	5,44	2,260	.	2,080	0,380	82	1,37	1,00	3,20
Veau	Épaule, palette	Maigre	100	110	19,60	2,88	1,113	0,106	1,361	0,171	60	2,88	1,26	3,38
Veau	Épaule, palette	Maigre et gras	100	148	18,72	7,61	2,701	0,301	3,642	0,313	62	2,73	1,22	3,18
Veau	Foie	.	100	140	19,93	4,85	1,560	0,215	0,968	0,829	334	59,85	6,40	12,02
Veau	Langue	.	100	131	17,18	5,48	2,350	.	2,510	0,310	62	6,10	2,72	2,63
Veau	Longe	Maigre	100	114	21,85	2,90	1,121	0,113	1,353	0,193	55	0,00	0,85	2,15
Veau	Longe	Maigre et gras	100	177	20,07	10,07	3,607	0,413	4,808	0,404	59	2,46	0,84	2,01
Veau	Surlonge	Maigre	100	110	20,20	2,59	0,780	.	0,830	0,270	79	1,34	0,80	2,73
Veau	Surlonge	Maigre et gras	100	152	19,07	7,81	3,350	.	3,040	0,510	78	1,27	0,78	2,55
Veau de grain	Bifteck de palette	Maigre	100	109	21,46	1,89	0,785	0,121	0,723	0,293	60	2,90	2,10	5,80
Veau de grain	Bifteck de palette	Maigre et gras	100	151	20,39	7,08	3,035	.	2,482	0,527	65	2,93	2,34	5,79
Veau de grain	Côtelette	Maigre	100	110	22,70	1,26	0,632	0,080	0,579	0,127	56	1,30	1,30	3,20
Veau de grain	Côtelette	Maigre et gras	100	231	19,15	16,52	7,344	1,597	6,041	0,695	58	1,34	1,75	3,19
Veau de grain	Épaule, jarret	Maigre	100	94	19,20	1,35	0,415	.	0,451	0,310	89	1,42	1,88	5,43
Veau de grain	Épaule, jarret	Maigre et gras	100	104	20,35	1,94	0,697	.	0,872	0,262	86	1,37	1,93	5,72
Veau de grain	Escalopes (ronde d'intérieur)	.	100	105	22,33	1,03	0,418	0,059	0,358	0,213	103	1,80	1,30	2,70
Veau de grain	Longe	Maigre	100	105	21,49	1,50	0,584	.	0,559	0,239	77	1,18	1,33	2,61
Veau de grain	Longe	Maigre et gras	100	125	20,67	4,04	1,922	.	1,624	0,286	80	1,11	1,26	2,65
Veau de grain	Rôti d'épaule	Maigre	100	111	22,13	1,80	0,726	0,097	0,647	0,241	61	2,50	1,70	4,70
Veau de grain	Rôti d'épaule	Maigre et gras	100	132	21,47	4,43	1,927	0,346	1,595	0,368	62	2,51	1,00	4,70
Veau de lait	Bifteck de palette	Maigre	100	104	20,16	1,91	0,746	0,042	0,771	0,366	69	2,10	1,50	4,50
Veau de lait	Bifteck de palette	Maigre et gras	100	160	18,80	8,85	3,626	0,217	3,824	0,746	77	2,13	1,77	4,49
Veau de lait	Côtelette	Maigre	100	113	20,36	2,85	1,130	0,061	1,214	0,337	63	1,10	1,10	3,20
Veau de lait	Côtelette	Maigre et gras	100	237	16,87	18,22	7,735	0,355	8,046	1,226	67	1,14	1,48	3,19
Veau de lait	Escalopes (ronde d'intérieur)	.	100	94	20,72	0,59	0,227	0,013	0,207	0,170	55	1,60	0,70	1,90
Veau de lait	Rôti d'épaule	Entier. Maigre et gras.	100	115	19,52	3,57	1,459	0,079	1,428	0,395	63	2,51	1,46	4,60
Veau de lait	Rôti d'épaule	Entier. Maigre.	100	96	20,02	1,22	0,429	0,023	0,409	0,252	63	2,50	1,40	4,60

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>.



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