

COMPOSITION NUTRITIONNELLE DES VIANDES FRAÎCHES – VOLAILLES

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)
Caille	.	Viande et peau	100	192	19,63	12,05	3,380	.	4,180	2,980	76	0,43	3,97	2,42
Caille	.	Viande seulement	100	134	21,76	4,53	1,320	.	1,280	1,170	70	0,47	4,51	2,70
Caille	Poitrine	.	100	123	22,59	2,99	0,870	.	0,840	0,770	58	0,47	2,31	2,70
Canard domestiqué	.	Viande et peau	100	404	11,49	39,04	13,220	.	18,690	5,080	76	0,25	2,40	1,36
Canard domestiqué	.	Viande seulement	100	135	18,28	5,95	2,320	.	1,540	0,750	77	0,40	2,40	1,90
Canard domestiqué	Foie	.	100	136	18,74	4,64	1,440	.	0,710	0,630	515	54,00	30,53	3,07
Canard sauvage	.	Viande et peau	100	211	17,42	15,20	5,040	.	6,800	2,020	80	0,65	4,16	0,77
Canard sauvage	Poitrine	.	100	123	19,85	4,25	1,320	.	1,210	0,580	77	0,76	4,51	0,74
Dinde	.	Hachée	100	146	18,90	7,23	2,168	0,075	2,735	1,995	87	2,18	0,97	2,44
Dinde	.	Viande blanche et peau	100	136	22,35	4,59	1,414	0,044	1,812	1,102	64	1,11	0,29	0,90
Dinde	.	Viande blanche seulement	100	110	23,12	1,35	0,474	0,006	0,462	0,347	59	0,80	0,30	0,95
Dinde	.	Viande brune et peau	100	160	18,71	8,07	2,438	0,068	3,086	1,795	90	1,57	0,60	1,82
Dinde	.	Viande brune seulement	100	127	19,40	4,94	1,532	0,028	1,754	1,049	87	1,67	0,65	2,02
Dinde	.	Viande et peau	100	143	20,94	5,95	1,816	0,054	2,311	1,374	74	1,11	0,42	1,26
Dinde	.	Viande seulement	100	116	21,60	2,72	0,877	0,014	0,954	0,614	70	1,13	0,43	1,36
Dinde	Abats	.	100	124	18,18	5,09	1,452	0,046	1,016	1,425	333	13,06	5,92	3,23
Dinde	Aile	Viande et peau	100	168	20,19	9,48	2,755	0,099	3,757	2,165	77	0,97	0,30	1,44
Dinde	Aile	Viande seulement	100	107	21,67	2,17	0,610	0,010	0,680	0,438	66	0,98	0,32	1,73
Dinde	Cœur	.	100	140	16,70	7,44	1,923	0,084	2,045	2,153	225	13,30	3,70	3,21
Dinde	Cou	Viande seulement	100	125	16,51	6,04	1,647	.	1,824	1,478	115	1,76	1,01	3,39
Dinde	Cuisse	Viande et peau	100	151	18,92	7,75	2,319	0,064	2,931	1,696	91	1,60	0,63	1,81
Dinde	Cuisse	Viande seulement	100	126	19,35	4,78	1,457	0,027	1,673	0,988	88	1,68	0,67	1,96
Dinde	Dos	Viande et peau	100	168	17,86	10,22	3,214	0,094	4,096	2,432	84	1,41	0,48	1,98
Dinde	Dos	Viande seulement	100	128	18,39	5,50	1,874	0,034	2,113	1,336	78	1,49	0,52	2,26
Dinde	Foie	.	100	128	18,26	5,50	1,664	0,044	0,817	1,684	415	19,73	8,94	3,37
Dinde	Gésier	.	100	111	18,80	3,37	0,929	0,031	0,795	0,708	271	3,61	2,78	3,03
Dinde	Haut de cuisse	Viande et peau	100	156	18,83	8,35	2,464	0,069	3,107	1,798	89	1,50	0,62	1,71
Dinde	Haut de cuisse	Viande seulement	100	130	19,26	5,34	1,586	0,031	1,822	1,074	86	1,57	0,66	1,85
Dinde	Pilon	Viande et peau	100	143	19,06	6,78	2,082	0,056	2,639	1,528	93	1,76	0,64	1,96
Dinde	Pilon	Viande seulement	100	119	19,47	3,93	1,257	0,021	1,441	0,855	91	1,84	0,68	2,12
Dinde	Poitrine	Viande et peau	100	129	22,83	3,48	1,112	0,032	1,374	0,863	61	1,76	0,64	1,96
Dinde	Poitrine	Viande seulement	100	111	23,40	1,19	0,448	0,005	0,421	0,331	57	0,76	0,29	0,80
Dinde jeune	.	Viande blanche et peau	100	137	22,45	4,69	1,495	0,045	1,917	1,124	66	0,81	0,30	0,87
Dinde jeune	.	Viande blanche seulement	100	111	23,21	1,56	0,592	0,007	0,619	0,394	61	0,80	0,31	0,92
Dinde jeune	.	Viande brune et peau	100	164	18,43	9,41	2,860	0,080	3,729	2,056	88	1,58	0,59	1,74
Dinde jeune	.	Viande brune seulement	100	135	19,12	5,94	1,858	0,035	2,265	1,220	85	1,68	0,64	1,94
Dinde jeune	.	Viande et peau	100	148	20,96	6,54	2,031	0,059	2,629	1,491	75	1,11	0,42	1,21
Dinde jeune	.	Viande seulement	100	120	21,67	3,20	1,067	0,018	1,236	0,704	70	1,13	0,43	1,30
Dinde jeune	Aile	Viande	100	104	21,71	2,50	0,771	0,012	0,940	0,558	67	0,96	0,32	1,76
Dinde jeune	Aile	Viande et peau	100	167	20,18	9,99	2,954	0,103	4,065	2,318	78	0,96	0,30	1,45
Dinde jeune	Cuisse	Viande	100	134	19,27	5,73	1,756	0,034	2,137	1,129	86	1,70	0,67	1,91
Dinde jeune	Cuisse	Viande et peau	100	164	18,75	9,38	2,804	0,080	3,663	2,001	90	1,61	0,62	1,73
Dinde jeune	Haut de cuisse	Viande	100	141	19,12	6,54	2,007	0,042	2,472	1,289	86	1,58	0,64	1,74
Dinde jeune	Pilon	Viande	100	123	19,51	4,45	1,358	0,022	1,607	0,874	86	1,91	0,71	2,18
Dinde jeune	Pilon	Viande et peau	100	149	19,06	7,51	2,248	0,060	2,898	1,607	89	1,81	0,66	2,01
Dinde jeune	Poitrine	Viande	100	123	23,47	1,39	0,560	0,007	0,562	0,365	60	0,77	0,31	0,77
Dinde jeune	Poitrine	Viande et peau	100	130	22,92	3,60	1,196	0,033	1,477	0,879	63	0,78	0,30	0,75
Dinde jeune	.	Viande blanche et peau	100	133	22,40	4,20	1,259	0,038	1,629	0,967	62	0,66	0,26	0,93
Dinde jeune	.	Viande blanche seulement	100	110	23,09	1,33	0,421	0,004	0,429	0,293	56	0,45	0,26	0,98
Dinde jeune	.	Viande brune et peau	100	150	18,83	7,67	2,277	0,061	2,850	1,670	91	1,65	0,63	1,90
Dinde jeune	.	Viande brune seulement	100	131	19,75	5,23	1,568	0,029	1,795	1,085	91	1,76	0,69	2,11
Dinde jeune	.	Viande et peau	100	139	20,98	5,55	1,655	0,047	2,103	1,240	73	1,05	0,41	1,31
Dinde jeune	.	Viande seulement	100	117	21,54	2,79	0,850	0,013	0,942	0,589	69	1,06	0,42	1,39
Dinde jeune	Aile	Viande et peau	100	158	20,18	8,16	2,212	0,059	2,753	1,622	91	0,97	0,30	1,50
Dinde jeune	Aile	Viande seulement	100	108	21,34	2,11	0,549	0,009	0,604	0,403	63	0,97	0,30	1,74
Dinde jeune	Cuisse	Viande et peau	100	147	18,94	7,36	2,168	0,057	2,712	1,582	93	1,67	0,65	1,84
Dinde jeune	Cuisse	Viande seulement	100	127	19,27	4,99	1,476	0,027	1,703	1,016	90	1,73	0,68	1,96
Dinde jeune	Haut de cuisse	Viande et peau	100	151	19,02	7,70	2,212	0,059	2,753	1,622	91	1,65	0,66	1,78
Dinde jeune	Haut de cuisse	Viande seulement	100	131	19,36	5,39	1,533	0,030	1,761	1,067	88	1,71	0,70	1,89
Dinde jeune	Pilon	Viande et peau	100	142	18,80	6,83	2,099	.	2,650	1,521	95	1,70	0,63	1,95
Dinde jeune	Pilon	Viande seulement	100	121	19,13	4,35	1,382	0,022	1,607	0,934	94	1,77	0,66	77,00

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)
Dindon jeune	Poitrine	Viande et peau	100	128	22,89	3,34	1,024	0,028	1,293	0,777	59	0,59	0,26	0,80
Dindon jeune	Poitrine	Viande seulement	100	111	23,42	1,18	0,397	0,003	0,396	0,272	55	0,57	0,26	0,83
Poulet à griller	Dos	Viande et peau	100	319	14,05	28,74	8,340	.	12,250	6,140	79	0,25	0,94	1,26
Poulet à griller	Dos	Viande seulement	100	137	19,56	5,92	1,520	.	1,840	1,470	90	0,36	1,04	1,85
Poulet à griller	Haut de cuisse	Viande et peau	100	221	16,52	16,61	4,524	0,085	6,940	3,467	98	0,62	0,68	1,29
Poulet à griller	Pilon	Viande et peau	100	161	18,08	9,20	2,459	0,047	3,719	1,965	92	0,53	0,71	1,86
Poulet à griller	Pilon	Viande seulement	100	116	19,41	3,71	0,949	0,018	1,330	0,854	89	0,51	0,76	2,05
Poulet à griller	Poitrine	Sans la peau. Désossée. Viande.	100	120	22,50	2,62	0,563	0,007	0,689	0,424	73	0,21	0,37	0,68
Poulet à griller	Poitrine	Viande et peau	100	172	20,85	9,25	2,660	0,105	3,820	1,960	64	0,34	0,74	0,80
Poulet	.	Haché. Maigre.	100	143	17,44	8,10	2,301	0,065	3,611	1,508	86	0,56	0,82	1,47
Poulet à griller	.	Viande blanche et peau	100	186	20,27	11,07	3,160	.	4,520	2,340	67	0,34	0,79	0,93
Poulet à griller	.	Viande blanche seulement	100	114	23,20	1,65	0,440	.	0,390	0,370	58	0,38	0,73	0,97
Poulet à griller	.	Viande brune et peau	100	237	16,69	18,34	5,260	.	7,650	3,960	81	0,29	0,98	1,58
Poulet à griller	.	Viande brune seulement	100	125	20,08	4,31	1,100	.	1,340	1,070	80	0,36	1,03	2,00
Poulet à griller	.	Viande et peau	100	215	18,60	15,06	4,310	0,097	6,240	3,230	75	0,31	0,90	1,31
Poulet à griller	.	Viande seulement	100	119	21,39	3,08	0,790	0,030	0,900	0,750	70	0,37	0,89	1,54
Poulet à griller	Abats	.	100	124	17,88	4,47	1,360	.	1,120	1,090	262	11,41	5,86	3,32
Poulet à griller	Aile	Viande et peau	100	191	17,52	13,16	4,061	0,070	6,228	2,868	111	0,25	0,46	1,21
Poulet à griller	Aile	Viande seulement	100	126	21,97	3,54	0,940	0,070	0,850	0,800	57	0,38	0,88	1,63
Poulet à griller	Cœur	.	100	153	15,55	9,33	2,660	.	2,370	2,710	136	7,29	5,96	6,59
Poulet à griller	Cou	Viande et peau	100	297	14,07	26,24	7,270	.	10,550	5,680	99	0,26	1,90	1,86
Poulet à griller	Cou	Viande seulement	100	154	17,55	8,78	2,250	.	2,730	2,180	83	0,32	2,06	2,68
Poulet à griller	Cuisse	Viande et peau	100	214	16,37	15,95	4,366	0,060	6,619	3,352	93	0,56	0,69	1,47
Poulet à griller	Cuisse	Viande seulement	100	120	19,16	4,22	1,050	0,015	1,440	0,962	91	0,57	0,78	1,76
Poulet à griller	Foie	.	100	119	16,92	4,83	1,563	0,065	1,249	1,306	345	16,58	8,99	2,67
Poulet à griller	Gésier	.	100	94	17,66	2,06	0,529	0,060	0,512	0,357	240	1,21	2,49	2,72
Poulet à griller	Haut de cuisse	Viande seulement	100	121	19,66	4,12	1,097	0,020	1,497	0,940	94	0,61	0,81	1,58
Poulet à rôtir	.	Viande blanche	100	109	22,20	1,63	0,370	.	0,480	0,400	57	0,39	0,89	0,66
Poulet à rôtir	.	Viande et peau	100	133	24,31	4,02	0,609	0,008	0,817	0,347	80	4,10	5,91	1,68
Poulet à rôtir	.	Viande seulement	100	111	20,33	2,70	0,670	.	0,830	0,670	65	0,36	1,03	1,19
Poulet à rôtir	Abats	.	100	127	18,14	5,04	1,540	.	1,280	1,260	236	9,40	5,40	3,39
Poulet à rôtir	Abats et cou	Viande et peau	100	213	17,09	15,46	4,410	.	6,390	3,330	86	0,99	1,37	1,28

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://ofrealimentaire.ca/>

Basé sur le fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN).
 Date de mise à jour : 26 mars 2022.