Teneurs en lipides des viandes

Vous trouverez ci dessous la teneur moyenne en lipides des différents morceaux de viandes et os charnus (Source Table Ciqual 2019). Cette liste n'est pas exhaustive et pourra être complétée dans le temps

AGNEAU (g /100 g)

Gigot : 5.13
Cœur : 5.68
Viande : 6.11
Épaule maigre : 6.76
Collier : 13.7
Épaule : 14.1
Tête : 14.6
Pied : 14.6
Côtes filet : 18
Selle : 18.4
Côte première : 23.1
Côtelette : 34.5

BŒUF (g /100 g)

Tende de tranche : 2.34
Rumsteck : 2.5
Faux filet Label rouge : 2.8
Cœur : 2.95
Boule de macreuse : 3.36
Jarret : 4.25
Joue : 5.02
Bavette d'aloyau : 5.67
Paleron : 6.54
Onglet : 6.60
Faux filet : 6.74
Épaule : 9.64

Gîte à la noix : 7.05
Côtes : 7.28
Bourguignon / pot au feu : 7.5
Langue : 13.8
Bifteck (steak) : 16.2
Entrecôte : 17.1
Plat de côtes : 23.7

CAILLE (g/100 g)
Viande : 3.81
Entière avec peau : 5.55

CANARD (g/100 g)
Cuisse désossée avec peau : 3.1
Entier avec peau : 22.6
Magret : 29.4

CERF (g /100 g)
Viande : 2.04

CHEVREUIL (g /100 g)
Viande : 2

CHEVAL (g /100 g)
Tende de tranche : 1.68
Entrecôte : 3.34
Faux filet : 3.58
Steak : 4.6

DINDE (g/100g)

Escalope : 1.22
Cuisse sans peau : 2.5
Cœur : 7.44
Cuisse avec peau : 7.85
Aile : 12.3

LAPIN (g/100g)

Garenne : 2.32
Elevage : 11.6

OIE (g /100 g)

Viande sans peau : 7.12
Viande avec peau : 33.6

PIGEON (g /100 g)

Entier : 16

PINTADE (g /100 g)

Poitrine : 0.7
Cuisse : 4
Entière : 5.75

POULET (g /100 g)

Filet sans peau : 1.34
Gésier : 3.75
Cuisse sans peau : 4.05
Haut de cuisse : 4.12
Poitrine avec peau : 8.08
Pilon : 9.05

Cœur : 9.32
Aile avec peau : 11
Cuisse avec peau : 11.9
Poulet entier sans abat : 15.1

PORC (g /100g)
Filet maigre : 3.6
Filet mignon : 4.09
Cœur : 4.33
Carré : 5.94
Jambon sans jarret, sans bateau, découenné, dégraissé, désossé : 6.3
Rôti : 6.86
Rouelle : 7.56
Côte : 9.3
Longe : 9.89
Palette désossée découennée dégraissée : 10.4
Épaule : 11.2
Jarret : 12
Langue : 13.6
Échine : 14
Maigre 90/10 : 15.1
Travers : 18
Poitrine : 20.5
Maigre 80/20 : 24.7
Poitrine cutter, sans mouille (plat de côte + bardière) : 28.7
Gorge découennée : 47.5

MOUTON (g/100 g)
Cœur : 5.68
Viande : 6.11
Épaule : 14.5
Tête : 14.6
Pied : 14.6
Côtes / côtelette : 25.2

VEAU (g /100 g)

Filet : 1.4
Noix : 2.58
Escalope : 2.6
Jarret : 3.66
Cœur : 3.84
Rôti : 3.96
Épaule : 4.63
Collier : 5.62
Carré : 7.25
Langue : 8.84
Poitrine : 11.2
Pied : 12
Côte : 12.9