L'ESSENTIEL

CIV Centre d'Information des Viandes

Produits tripiers

(crus)

	Hampe (bœuf)	Joue de bœuf	Langue de bœuf	Cœur de bœuf	Rognons de bœuf	Foie de bœuf	Foie de veau	Foie d'agneau
Protéines	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche
Fer	Source	Source	Source	Riche	Riche	Riche	Source	Riche
Zinc	Riche	Source	Riche	Source	Source	Riche	Riche	Riche
Se	Source	Source	Source	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche
Vit B3-PP (niacine)	Source	Source	Source	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche
Vit B6 (pyridoxine)	Source	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Source	Source	Source	Source
Vit B12 (cobalamines)	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche	Riche
Vitamine A	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	n.d.	Riche	Riche	Très variable !
Teneur en matières grasses	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Faible teneur en matières grasses	Faible teneur en matières grasses	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation
Valeur énergétique	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation
AG oméga-3	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Source d'acide gras oméga 3	Source d'acide gras oméga 3	Riche en acide gras oméga 3	Source d'acide gras oméga 3	Riche en acide gras oméga 3
Graisses monoinsaturées	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Riche en graisses monoinsaturées	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation
Graisses polyinsaturées	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation
Graisses insaturées	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation	Pas d'allégation