



Tableau des valeurs nutritionnelles pour les pièces de porc (en % VNR)

	Pour 100g	Protéines (% VNR)	Matières grasses (% VNR)	Saturés (% VNR)	Sel (% VNR)	Phosphore (% VNR)	Potassium (% VNR)	Zinc (% VNR)	Fer (% VNR)	Vit B1 (% VNR)	Vit B3 (% VNR)	Vit B6 (% VNR)	Vit B12 (% VNR)
Cru	Côte première	42,3	11,5	17	1,8	30	18,1	18,2	3,4	66,4	32,9	32,1	10,8
Cru	Rôti filet	42,8	10,2	14,9	1,8	30	19,1	14,6	3,1	73,6	36,7	33,6	10,8
Cru	Filet mignon	42,4	6,1	9	1,8	31,4	19,7	16,8	5,9	86,4	41,3	35,7	12,4
Cuit	Jambon supérieur	41,6	6,7	8,4	29,5	27,1	18,1	20	3,9	49,1	35,8	21,4	12,4
Cru	Côte échine	37,0	15,3	22,2	2,2	28,6	16,9	28	6	62,7	29,5	25,7	16,8
Cru	Rôti épaule	39,4	11,6	16,4	2,2	30	18	26	6,3	73,6	29,7	31,4	14,4
Cru	Poitrine désossée	34	29,2	41,2	2,3	24,3	14,7	18,4	3,7	53,6	29,1	25	14,8
Cru	Chipolatas	31,6	29,4	38	26,3	20	20,2	17,6	3,4	36,4	28,8	15	14,4
Cru	Saucisson sec	48,4	49,3	56,5	79,2	34,3	26,5	27	9,1	56,4	53,4	30,7	26,8
Cuit	Pâté de foie	21,6	47,4	61,5	28	22,9	9	26,8	43,4	18,2	35	14,3	396

Source: IFIP et Table CIQUAL 2016

VNR : valeurs nutritionnelles de référence