

		Poulet (Blanc sans peau cuit)*	Dinde (Escalope crue)	Porc (filet maigre cru)	Bœuf (faux filet cru)	Agneau (gigot cru)
Protéines	(g/100g)	26,2	23,8	21,1	21,6	17,8
Lipides totaux	(g/100g)	1,76	1,11	4,22	3,37	6,29
AGS	(g/100g)	0,59	0,40	1,37	1,55	2,58

		Poulet (Blanc sans peau cuit)	Dinde (Escalope crue)	Porc (filet cru)	Bœuf (filet cru)	Agneau (gigot cru)	Valeur nutritionnelle de référence de (ou apports journaliers recommandés) règlement 1169/2011	% VNR pour la viande dinde
Vit B3	(mg/100g)	11,1	6,63	5,62	5,77	6,44	16 mg	41,4%
Vit B6	(mg/100g)	0,547	0,577	0,457	0,479	0,255	1,4 mg	41,2%
Vit B12	(µg/100g)	0,337	0,727	0,454	1,19	1,88	2,5 µg	29,1%

		Poulet (Blanc sans peau cuit)	Dinde (Escalope crue)	Porc (filet cru)	Bœuf (filet cru)	Agneau (gigot cru)	Valeur nutritionnelle de référence (ou apport journalier recommandés) règlement 1169/2011	% VNR pour la viande dinde
Phosphore	(mg/100g)	480	205	384	183	195	700 mg	29,2%
Potassium	(mg/100g)	290	319	410	348	279	2000 mg	15,9%