

# Sources de protéines avec une faible teneur en matières grasses

Tous les chiffres se réfèrent à 100 g de nourriture nette. Il s'agit d'indications moyennes, car la teneur en matières grasses (MG) varie en cas de produits frais.

## Viande / charcuterie

Maigre	MG en g
Viande maigre (en moyenne)	1-5
Côtelette maigre, sans bord de graisse	5
Escalope de porc, maigre	2
Poitrine de poulet sans / avec peau	1/6
Viande de dinde	1
Emincé, maigre	2-5
Carré de porc fumé (rippli) / jambon roulé maigre	7-9
Foie	4
Tripes	4
Rognon	5
Ris de veau	3
Rôti froid / viande bouillie maigre	2-5
Poitrine fumée de poulet / de dinde	1
Jambon cuit, sans bord de graisse	5
Viande de bœuf, viande de cheval fumée	2
Viande des Grisons / Mostbröckli	5
Rosbif	5

Riche en matières grasses	MG en g
Viande grasse (en moyenne)	10-25
Saucisses (en moyenne)	20-25
Côtelette, avec bord de graisse	8-15
Escalope panée	12-20
Cuisse de poulet avec peau	13
Aile de poulet	16
Saucisse de poulet, diverses sortes	13-25
Viande hachée	10-12
Quenelles de viande hachée	28
Saucisson	30
Saucisse de veau à rôtir / cervelat	25
Saucisse de foie	20
Boudin	10
Saucisse bernoise	20
Langue (veau, bœuf)	12-13
Assortiment de charcuterie (en moyenne)	20-25
Fromage d'Italie	28
Jambon cru	15
Salami / salametti	35
Gendarme (saucisse fumée)	46
Mortadella	27

## Oeufs

Maigre	MG en g
100 g d'œufs (env. 2 œufs)	11
100 g de blancs d'œufs (provenant de 3 œufs env.)	0

Riche en matières grasses	MG en g
100 g de jaunes d'œufs (provenant de 5 œufs env.)	32

## Poisson

Maigre	MG en g
Féra, perche, flet, sandre, limande, cabillaud, etc., frais ou surgelés	1
Poisson maigre	1-4
Crevettes	2
Moules	1
Thon « au naturel » en saumure	2
Colin, féra, truite fumée	1-4

Riche en matières grasses	MG en g
Saumon, hareng, maquereau, etc., frais ou surgelés	9-15
Bâtonnets de poisson, poisson pané cru / cuit	1/env. 8
Sardines / anchois à l'huile	9/14
Thon à l'huile	9
Saumon fumé	9-10

## Sources de protéines végétales

Maigre	MG en g
Légumineuses telles que lentilles, petits pois, haricots, pois chiches	1-6
Tofu nature	3-8
Quorn nature	3
Yasoya nature	5
Seitan nature	2

Riche en matières grasses	MG en g
Graines de soja	18
Hamburger végétal au tofu (produit prêt à la consommation)	6-12
Escalope de quorn panée	10
Saucisses végétales	20-25
Le Parfait Végétal	18
Tartex	29

## Fromage / fromage frais

Fromage blanc maigre / blanc battu	0
Cottage cheese / sérac	5/7
Schabziger de Glaris (cône vert)	0
Mozzarella légère	8
Fromage à pâte dure et mi-dure, 25% de MG	15-18
Fromage à pâte molle, 50% de MG (brie, tomme, camembert)	9-13
Fromage à tartiner demi-gras + 25% de MG	8-10

Fromage blanc demi-écrémé, entier, petit suisse	6/12/15
Mascarpone (fromage double-crème)	47
Ricotta / feta	15/18
Mozzarella	16
Fromage à pâte dure et mi-dure, gras (emmental, gruyère, tilsit, fromage de raclette)	28-32
Fromage à la crème / double-crème (brie, Caprice des Dieux)	20-30
Fromage à tartiner entier / crème	22-30

Source : Table de composition nutritionnelle suisse (édition révisée 2005)