



## Choisir des viandes maigres



**Saisissons la fin d'une période de fêtes pour faire le point sur les viandes maigres et garder la ligne ! Contrairement aux idées reçues, 2/3 des viandes de bœuf, de veau et d'agneau contiennent moins de 3% de lipides selon une enquête INRA et ANSES (Sécurité alimentaire). Alors faites-vous plaisir !**

Afin d'étudier la composition nutritionnelle des viande, un programme d'analyses a récemment été mené par l'INRA (Institut National de Recherche Agronomique), en collaboration avec l'ANSES

(Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, anciennement AFSSA) sur [30 morceaux de bœuf](#), de [veau](#), [d'agneau](#) et de viande de chevaline.

Zoom sur les principaux résultats :

- Une richesse constante en [protéines](#), avec 17 à 23 g/100 g selon les morceaux et des protéines de haute valeur biologique (équilibre en acides aminés indispensables proche des besoins de l'Homme et une absorption digestive élevée).
- **2/3 des morceaux à moins de 8 % de [matières grasses](#) (lipides) :**  
**La teneur en lipides dépend surtout du morceau : certains sont très maigres avec moins de 3 % de lipides (ex : teneur de tranche, noix de veau, etc.) et la grande majorité apporte entre 3% et 8% de matières grasses. Pour les plus gras (entrecôte, côtes d'agneau ou de veau, etc.), il suffit de retirer ce « gras » bien visible dans son assiette, pour diviser par deux ou par trois leur taux de matières grasses.**
- Des graisses à la composition variée
- avec :
  - Autant d'acides gras mono-insaturés (AGMI) que d'acides gras saturés (AGS) et un peu d'acides gras polyinsaturés (AGPI).
  - Des teneurs très modérées en acides gras trans (AGT) (0,2 g/100 g en moyenne pour le bœuf, par exemple) ; acides gras trans essentiellement d'origine naturelle pour lesquels, selon l'avis de l'AFSSA <sup>(1)</sup>, « aucune association n'est observée avec le risque coronarien aux niveaux auxquels ils peuvent être consommés, dans les populations occidentales ».
- Une des meilleures sources alimentaires de [fer](#) avec une forte proportion de fer héminique - la forme de fer la mieux absorbée par l'organisme.
- Une richesse en [vitamine B12](#) et un apport intéressant d'autres nutriments indispensables : zinc, sélénium, vitamines B3 et B6.

<sup>(1)</sup> **Analyses des compositions nutritionnelles des viandes, CIV-INRA, 2006-2009.**

Article écrit avec le site [www.la-viande.fr](http://www.la-viande.fr)