

COMPOSITION DES PRINCIPAUX ALIMENTS USUELS EN PRINCIPES NUTRITIFS
FONDAMENTAUX

(TOUS LES NOMBRES SONT RAPPORTÉS À 100 PARTIES EN POIDS)

ALIMENTS	Albuminoïdes	Grasses	Matières non azotées	Sels
VIANDES DES MAMMIFÈRES				
Bœuf: viande moyenne.....	20,96	5,41	0,46	1,14
“ moyenne de viandes maigres.....	20,71	1,74	—	1,18
“ moyenne de viandes grasses.....	16,75	29,28	0,92	—
“ bouilli (chair).....	25,1	2,1	—	0,9
“ rôti (chair).....	29,9	5,19	0,5	1,0
Veau: viande grasse (moyenne).....	18,88	7,41	0,07	1,33
“ viande maigre (moyenne).....	19,86	0,82	—	0,5
Mouton: viande très grasse (moyenne).....	16,62	28,61	0,54	0,93
“ moyen.....	17,11	5,77	—	1,33
Porc: viande grasse (moyenne).....	14,54	37,34	—	0,72
“ viande maigre (moyenne).....	20,25	6,81	—	1,10
“ jambon.....	15,98	34,62	—	0,69
“ salé et fumé.....	25,07	8,18	—	7,1
“ jambon fumé.....	25,0	36,5	—	10,0
Bœuf salé.....	21,8	11,5	—	11,7
“ fumé et salé.....	27,10	15,35	—	10,6
Cheval (chair moyenne).....	21,71	2,55	0,46	1,00
Lièvre (cuisses).....	23,1	1,97	—	1,2
Chevreuril.....	19,77	1,92	1,42	1,13
Lapin.....	21,47	9,76	0,75	1,17
VIANDES D'OISEAUX				
Viande de poule grasse.....	18,5	9,34	1,10	0,9
“ “ maigre.....	19,72	1,42	1,27	1,37
Dindon (moyen).....	24,7	8,5	—	1,2
Oie.....	15,9	45,6	—	0,5
Pigeon.....	22,1	1,0	0,76	1,0
Canard.....	23,8	3,7	1,7	0,93
VIANDES DE POISSONS				
Saumon (moyenne).....	21,6	12,7	—	1,4
Anguille de rivière.....	12,8	28,3	0,53	—
Hareng frais.....	14,5	9,3	—	1,7
Morue fraîche.....	16,23	0,33	—	1,3
Brochet.....	18,35	0,66	—	1,08