

## TABLEAU CIQUAL DES PROTÉINES

<https://ciqual.anses.fr>

Calculer LE POIDS DE VIANDE EN FONCTION DES PROTÉINES NÉCESSAIRES

[ [les-schizonaut.es.fr](https://les-schizonaut.es.fr) ]

ALIMENTS	PROTEINES pour 100gr	LIPIDES pour 100gr	COEF	PROTS VISÉES	poids de VIANDE CORRESPONDANTE
VEAU ET BOEUF - agneau - veau - porc - volailles - poissons					
	PROTEINES	LIPIDES		prot visées	poids à atteindre
Boeuf, JOUE , braisée ou bouillie	39,2	8,82	2,55	45,00	114,80
Veau- boeuf, jarret, braisé / bouilli, plat de cotes	37	6,5	2,70		0,00
Veau, bœuf,épaule, braisée ou bouillie	36	8,5	2,78	40	111,11
bœuf et veau, collier, braisé ou bouilli	34,9	10	2,87		0,00
Boeuf, COLLIER, braisé	33	5,8	3,03		0,00
Boeuf et veau Braisé	32,1	12	3,12		0,00
Veau et boeuf, noix, grillée/poêlée- noix	29,1	3,4	3,44		0,00
Veau viande, cuite (aliment moyen)	29	5,5	3,45		0,00
Veau & boeuf, rôti, cuit	28,1	3,39	3,56		0,00
Veau, carré, sauté/poêlé	28	6,6	3,57	40	142,86
Veau, épaule, grillée/poêlée	27,6	6,5	3,62		0,00

Boeuf & veau ,bifteck, grillé	27,6	1,95	3,62	40	144,93
Boeuf Viande cuite (aliment moyen)	27,2	8	3,68		0,00
Faux Filet de bœuf	27,1	8,17	3,69	40	147,60
Rumsteack	25	2,5	4,00		0,00
Steak HACHÉ – 10% de M Grasses	26	11	3,85	45	173,08
Steak HACHÉ - 5% de M Grasses	25,5	15	3,92		0,00
Langue, veau, cuite	21	17	4,76		0,00
FOIE de veau	19	3,3	5,26	35	184,21

## AGNEAU

	<i>pour 100gr</i>	<i>pour 100gr</i>			<a href="http://les-schizonaut.es.fr">les-schizonaut.es.fr</a>
Agneau & MOUTON	26,5	5,5	3,77	40	150,94
côte ou côtelette, grillée/poêlée (aliment moyen)					0,00
GIGOT d'agneau	26	7	3,85		0,00
Foie D'AGNEAU	23	5,8	4,35	40	173,91

	<i>pour 100gr</i>	<i>pour 100gr</i>			
<b>PORC</b>	<b>PROTEINES</b>	<b>LIPIDES</b>	<b>coef</b>	<b>prot visées</b>	<b>poids à atteindre</b>
Saucisse sèche – saucisson	27	37			
Saucisse	17	23			
ROUELLE de jambon, cuite	36,9	13,1	2,71		0,00

ESCALOPE de porc	36	6,2	2,78		0,00
CARRÉ de Porc cuit au four	34	7,2	2,94		0,00
JAMBON SERANO	30	12	3,33		0,00
ROTI de Porc,, cuit	30,5	4,31	3,28	40	131,15
EPAULE de porc	30	14,8	3,33	40	133,33
COTE de porc grillée	29,6	10	3,38	40,00	135,14
Porc, viande, cuite (ALIMENT MOYEN)	29	9,78	3,45		0,00
Saucisson	28	32	3,57		0,00
JAMBONS secs et crus & de Parme	27,2	15,4	3,68		0,00
LONGE de porc	27,1	14,7	3,69		0,00
Porc, ÉCHINE, rôtie/cuite au four	26,2	21	3,82		0,00
Filet mignon	26	7	3,85		0,00
Porc, travers, braisé	23,1	26	4,33		0,00
Rôti de porc	16	25	6,25		0,00
chair a saucisse	15	21	6,67		0,00
RILLETES de porc	14,3	<b>36,9</b>	6,99		0,00

*pour 100gr**pour 100gr***VOLAILLES***PROTEINES**LIPIDES**prot visées**poids à atteindre*

Oie rotie au four	29,1	12,7	3,44		0,00
Dinde, viande, rôtie/cuite au four dinde	29		3,45		0,00
<i>poulet roti cocote ( au four = protéi= 29,8)</i>	29	9,88	3,45	44	151,72
Canard, magret, grillé/poêlé	26,7	12	3,75		0,00
FOIES DE VOLAILLES	25,8	6	3,88		0,00
poulet en sauce	25	9,52	4,00	40	160,00
PINTADE crue - très proche du poulet	25	9,88	4,00		0,00
Pigeon	23,9	13	4,18		0,00
RILLETTES d'oies	14,7	39,8	6,80	15	102,04
RILLETTES de porc TRADI	14,3	36,9	6,99		0,00
OEUFS cru	12,7	9,83	7,87		0,00
JAUNE D'OEUF CRU	15,5	26,7	6,45		0,00
Jaune d'oeuf CUIT	16	30	6,25		0,00
1 œuf = 8/9 gr de protéine ( Flor Dufournet )					
	<i>pour 100gr</i>	<i>pour 100gr</i>			
<b>POISSONS</b>	<b>PROTEINES</b>	<b>LIPIDES</b>		<b>prot visées</b>	<b>poids à atteindre</b>
<b>THON</b>	29,9	0,75	3,34	40	133,78
POULPE cuit	29,6	2	3,38		0,00
Sardine	25	10	4,00		0,00

Cabillaud	23	0,75	4,35		0,00
Maquereau	23,6	10	4,24	30	127,12

Rouelle de porc séchée et fumée : la tuto facile et complet en SSV <https://www.youtube.com/watch?v=AyoaWkBFqLI>

AJOUTER DU BEURRE AUX FROMAGES		pour 100gr	pour 100gr		
FROMAGES	PROTEINES	LIPIDES		prot visées	poids à atteindre
Fromage Grana Padano	33,3	29,2	3,00	30	90,09
PARMESAN	31	31	3,23	20	64,52
Chevre sec	30	35	3,33		0,00
Chevre frais	14,6	18	6,85		0,00
COMTÉ	26,7	34	3,75	30	112,36
[ les-schizonaut.es.fr ]					[ les-schizonaut.es.fr ]

**TABLEAU CIQUAL DES LIPIDES / des GRAISSES -- TABLEAU CIQUAL DES LIPIDES**

<https://ciqual.anses.fr>

MCT+H\_coco 12 CS /j

Graisses Math /gr

90

(1CS = 7,5GR)

Ghee + graisses de veau \_ 3 CS

60

graisses des viandes - 2 CS

40

total lipides

190

1/ 1

1 pour 2

1 pour 2,5

1 pour 3

PROTÉINES / GR

80

160

200

240

Poids (gr ) d'une CS d'huile d'olive

9,1

[ [les-schizonautes.fr](http://les-schizonautes.fr) ]

Poids (gr ) 1 CS de graisse de veau

20 gr

Poids (gr ) 1 CS de graisse de Ghee

20gr

Poids 1 CS de graisse CANARD

30/32 GR

Poids (gr ) 1 CS de graisse de PORC

25/28GR

**TABLEAU CIQUAL DES LIPIDES / des GRAISSES**

	<b>LIPIDES</b>	<b>PROTÉINES</b>	<b>GLUCIDES</b>	<b>CS / en gr</b>
	<i>pour 100gr</i>	<i>pour 100gr</i>		
Huile d'olive	99,9 /100 gr			9
Huile de coco	100/100gr			
Huile de NOIX	100/100gr			
graisse de CANARD / d'OIE	99,8 /g100 gr			20
LARD de porc	88,7	2,92		20
BEURRE -	83,5 /g100 gr		0,9	
GHEE	99	0	0	20

*SI ON VEUT AJOUTER 40 GR de gras ( d'huiles ) ajout de 3 CS*

	<b>LIPIDES</b>	<b>PROTEINES</b>	<b>COEF</b>	<b>Lipides visés</b>	<b>poids à manger</b>
	<i>pour 100gr</i>	<i>pour 100gr</i>			
<b>RILLETTES d'oies</b>	<b>39,8</b>	<b>14,7</b>	<b>2,51</b>	<b>85</b>	<b>213,57</b>
<b>RILLETTES de porc TRADI</b>	<b>36,9</b>	<b>14,3</b>	<b>2,71</b>		
<b>chair a saucisse</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>6,67</b>	<b>40</b>	<b>266,67</b>

**BEURRE –**

<b>Protéines, N x 6.25 (g/100 g)</b>	<b>0,7</b>		
<b>Glucides (g/100 g)</b>	<b>0,5</b>		
<b>Lipides (g/100 g)</b>	<b>83,4</b>	<b>0</b>	<b>83,6</b>

**Valeurs nutritionnelles du ghee**

Le ghee est une source riche en acides gras, vitamines et antioxydants.

Sa composition nutritionnelle peut varier en fonction de la source et grammes de ghee :  
de la méthode de préparation, mais voici une analyse typique pour 100

le ghee pour 100 gr

Calories : Environ 900 kcal

Lipides totaux : 99.8 g

Graisses saturées : 62.4 g

Graisses mono-insaturées : 29 g

A noter : le ghee ne contient ni protéines et ni glucides ! Dépourvu de protéines de lait, d'eau et de lactose, il ne reste donc plus que de la matière grasse (comme c'est le cas des huiles végétales).

**BEURRE –**

[les-schizonaut.es.fr](http://les-schizonaut.es.fr)

**Protéines, N x 6.25 (g/100 g)**

**0,7**

**B**

**Glucides (g/100 g)**

**0,5**

**B**

**Lipides (g/100 g)**

**83,4**

**83,1**

**83,6 B**

<https://www.omnicalculator.com/fr/conversion/convertisseur-cuilleres-soupe-en-grammes>

calcul gras

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=rouelle+de+porc](https://www.youtube.com/results?search_query=rouelle+de+porc)

<http://www.jeanpierrevigato.com/cuisson-au-four-dun-magnifique-carre-porc/>

60

calcul gras

45

