

# Le porc – une source nutritive importante

Le porc contient plusieurs éléments nutritifs essentiels à la santé.

Voyez l'apport de ses éléments nutritifs.

## Thiamine (Vitamine B<sub>1</sub>)

- Construit et répare les nerfs et les muscles
- Prévient la perte d'appétit
- Convertit les glucides en énergie

## Fer

- Produit de l'hémoglobine dans les globules rouges
- Empêche l'anémie nutritionnelle
- Aide à la production d'énergie

## Protéine

- Forme et répare les tissus corporels
- Régule les processus du corps
- Aide à la formation anticorps pour combattre les infections

## Riboflavine

- Convertit les protéines en énergie
- Aide au bon fonctionnement du système nerveux
- Forme et répare les tissus corporels
- Veille à la santé de la peau et des yeux

## Matières grasses

- Fournit l'énergie
- Protège et isole les parties du corps
- Nourrit la peau
- Favorise une croissance normale
- Transporte les vitamines A, D, E et K
- Fournit les acides gras essentiels

## Niacine (Vitamine B<sub>3</sub>)

- Convertit les aliments en énergie
- Veille à la santé de la peau
- Favorise la digestion
- Protège le système nerveux

## Zinc

- Renforce et protège le système osseux
- Améliore la résistance à l'infection
- Aide à la formation d'hormones et d'enzymes
- Renforce et préserve le système immunitaire

## Vitamine B<sub>6</sub>

- Convertit les protéines en énergie
- Aide à transporter les acides aminés
- Essentielle à la synthèse de la niacine (vitamine B<sub>3</sub>)
- Aide au bon fonctionnement du système nerveux

## Vitamine B<sub>12</sub>

- Assure la production des globules rouges
- Assure le bon fonctionnement des tissus nerveux
- Participe à la synthèse du matériel génétique
- Agit au niveau du métabolisme et de la fonction cellulaire

## Acide pantothénique

- Transforme les aliments en énergie
- Forme le cholestérol, des hormones et l'hémoglobine



# Valeur nutritive du porc canadien (par portion de 100 grammes, viande maigre uniquement)

	Calories	Protéine g	Matières grasses totales g	AGS g	AGMI g	AGPI g	Chol mg	Thiamine mg	Ribo-flavine mg	Niacine EN	Vit B <sub>6</sub> mg	Vit B <sub>12</sub> mcg	Acide panto-thénique mg	Fer mg	Zinc mg
<b>Coupes de porc frais</b>															
Filet de porc, rôti	144	28	2,5	1,1	1,1	0,5	70	1,40	0,38	15,7	0,44	0,55	1,44	1,3	2,6
Filet de porc, grillé	161	31	3,3	1,5	1,5	0,6	94	1,00	0,39	11,6	0,53	1,00	0,92	1,4	3,0
Rôti intérieur fesse désossé, rôti	173	32	4,2	1,6	2,0	0,6	81	1,00	0,31	18,6	0,46	0,63	1,30	1,2	3,1
Côtelette centre longe désossé, grillée	174	33	3,8	1,6	1,9	0,6	69	1,20	0,23	17,7	0,54	0,66	1,30	0,8	2,2
Rôti centre longe désossé, rôti	184	29	6,8	2,5	3,0	0,5	79	0,91	0,27	11,5	0,37	0,58	0,69	1,0	2,1
Steak surlonge, grillé	193	31	6,7	2,2	2,9	0,5	92	1,03	0,40	11,3	0,54	0,84	0,91	1,2	2,7
Rôti surlonge désossé, rôti	194	30	7,2	2,6	3,4	0,5	78	0,64	0,31	11,8	0,40	0,55	0,58	1,1	2,3
Côtelette bout de côte désossé, grillée	216	30	10,0	3,6	4,6	0,6	81	0,89	0,32	11,5	0,40	0,70	0,75	0,8	2,4
Rôti bout de côte désossé, rôti	205	30	8,4	3,3	4,0	0,8	80	0,93	0,26	17,4	0,57	1,20	1,20	1,1	3,2
Rôti épaule palette désossé, rôti	219	28	11,0	4,3	5,0	1,3	89	0,84	0,39	14,2	0,35	1,40	1,80	1,4	4,9
Rôti épaule picnic désossé, rôti	228	27	13,0	4,3	6,0	1,2	95	0,58	0,36	10,0	0,41	0,78	0,59	1,4	4,1
Côte levée de flanc, mijotée & rôtie	334	27	24,0	9,4	10,0	3,3	99	0,43	0,28	10,9	0,17	0,91	0,97	1,4	4,5
Côte levée de dos, rôtie	365	28	27,0	11,0	12,0	3,5	113	0,65	0,29	14,3	0,24	1,10	1,10	1,2	4,0
Porc, bout de côte campagnard, rôti	247	27	15,0	5,3	6,5	1,1	93	0,57	0,34	10,3	0,44	0,80	0,53	1,3	3,8
Porc haché, maigre, rissolé	233	26	14,0	5,5	6,7	1,8	80	1,00	0,29	12,6	0,33	1,06	1,60	1,2	3,2
Porc haché, mi-maigre, rissolé	299	25	22,0	8,0	9,7	2,9	88	1,02	0,24	12,6	0,27	1,15	1,20	1,1	2,9

## Coupes de porc transformé

Bacon de dos, grillé	185	24	8,4	2,8	4,0	0,8	58	0,82	0,20	10,9	0,45	0,78	0,52	0,8	1,7
Bacon, 5 tranches, sauté	182	10	16,0	5,6	7,6	1,9	27	0,22	0,09	3,9	0,09	0,56	0,34	0,5	1,0
Jambon maigre, rôti	125	17	5,4	1,8	2,6	0,5	53	0,75	0,20	7,4	0,40	0,65	0,40	1,5	2,9
Jambon, maigre charcuterie	110	17	2,9	0,9	1,2	0,3	48	0,93	0,22	8,9	0,46	0,75	0,47	0,8	1,9
Jambon, palette désossé	124	15	5,9	1,7	2,3	0,5	67	0,46	0,29	5,4	0,21	1,10	0,77	0,9	2,5

Source : Fichier canadien sur les valeurs nutritives, 2007b, Santé Canada

Produit par Porc Canada, 2008



Le Porc du Québec



Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec votre bureau provincial de promotion du porc :

<b>ALBERTA et COLOMBIE-BRITANNIQUE</b> 103-14707 Bannister Rd SE Calgary, AB T2X 1Z2 (403) 256-2764 www.PutPorkOnYourFork.com	<b>SASKATCHEWAN</b> 2 - 502 45th Street W Saskatoon, SK S7L 6H2 (306) 244-7752 www.saskpork.com	<b>MANITOBA</b> 28 Terracon Place Winnipeg, MB R2J 4G7 (204) 237-7447 www.PutPorkOnYourFork.com	<b>ONTARIO</b> 655 Southgate Drive Guelph, ON N1G 5G6 (519) 767-4600 www.PutPorkOnYourFork.com	<b>QUÉBEC</b> 555, boul. Roland-Therrien Longueuil, QC J4H 4E9 (450) 679-0530 www.leporcduquebec.com	<b>NOUVELLE-ÉCOSSE</b> 339 Willow St. Truro, NS B2N 5A5 (902) 895-0581 www.porknovascotia.ca	<b>ÎLE-DU-PRINCE-ÉDOUARD</b> 212-420 University Ave Charlottetown, PEI C1A 7Z5 (902) 892-4201 www.peipork.pe.ca	<b>NOUVEAU-BRUNSWICK</b> 302-259 Brunswick St. Fredericton, NB E3B 1G8 (506) 458-8051 www.porcnbpork.nb.ca
---	--	--	---	---	---	--	---