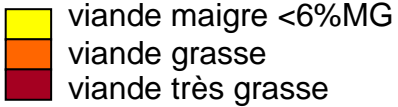
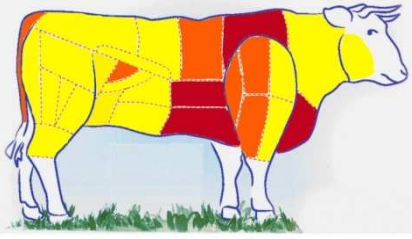
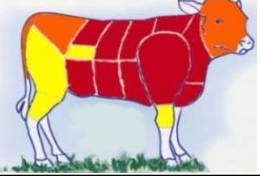
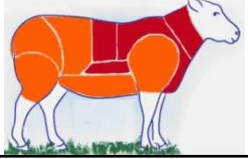
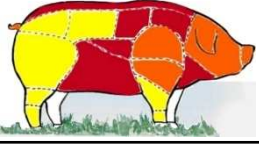


VIANDES GRASSES / VIANDES MAIGRES

Sources : C.I.V. C.I.C.T.	VIANDES MAIGRES A privilégier	 viande maigre <6%MG viande grasse viande très grasse	VIANDES GRASSES A limiter
BOEUF	Rond de gîte(gr), Gîte(r), Araignée(g), Plat de tranche(g), Tranche(r), Mouvant(gr), Poire(g), Merlan(g), Rumsteck(gr), Filet(gr), Faux-filet(gr), Aiguillette baronne(gr), hampe(g), Bavette d'aloyau(g), Bavette de flanchet(b), Flanchet(b), Collier(bb), Joue (b), Jumeau à bifteck et pot-au-feu(b), Steak haché 5%MG(g)		Onglet(g), Côte(gr), Plat de côtes(b), Entrecôte(gr), Basse côte(b), Macreuse à bifteck(gr), Tendron(b), Macreuse à pot-au-feu(g), Milieu de poitrine(b), Paleron(bb), Gros bout de poitrine(bb), Queue(bb), Steak haché 15%MG(g)
VEAU	Noix(gpr), Sous noix(gpr), Noix pâtissière(gpr), Jarret(bb), Filet(pr)		Quasi(gpr), Longe(r), Côte filet, 1 ^{ère} et 2 ^{nde} (gpr), Côte découverte(gpb), Flanchet(b), Tendron(bb), Poitrine(b), Collier(bb), Epaule(gprb)
MOUTON AGNEAU	Aucun morceau		Gigot(gr), Selle(gr), Côte filet, 1 ^{ère} et 2 ^{nde} (g), Côte découverte(rb), Filet(gr), Haut de côtes(bb), Poitrine(bb), Collier(bb), Epaule(rb)
PORC	Filet(r), Filet mignon(gprb), Pointe de filet (rb), Jambon(prb), Jarret(rbb), Côte filet et 1 ^{ère} dégraissée(gpr), Grillade dégraissée(gp)		Côte seconde(gpr), Plat de côtes(grb), Échine(grb), Palette(rbb), Epaule(rbb), Poitrine(gbb), Travers(rb), Gorge, Lard, Museau, Tête
VOLAILLE	Poulet, Dinde, Pintade, Caille SANS LA PEAU		Poule, Chapon, Oie, Canard Aile de toutes les volailles
ABATS	Cœur, Foie, Rognon, Tripes (sans sauce), Gésier, Ris.	Très riche en cholestérol	Langue, Museau, Cerveille, Tête, Moelle osseuse, Boudin, Queue, Pied...
CHARCUTERIES	Jambon et Jambonneau cuit, Jambon cru sans la couenne, Filet de bacon, Viande des Grisons		Pâté, Saucisses (toutes), Foie gras, Saucisson, Salami, Coppa, ...
DIVERS	Lapin, Cheval, Gibier...		Cordon bleu, Viande panée, Œuf (jaune)

Mode de cuisson

g= à griller **p**= à poêler **b**= à braiser
r= à rôtir **bb**= à bouillir