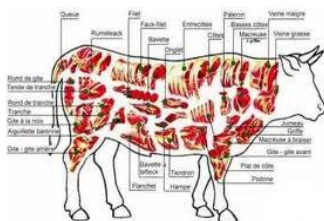


Les viandes et poissons selon leur teneur en graisses



VIANDES MAIGRES A MI-MAIGRES	VIANDES RICHES EN GRAISSES
AGNEAU	
Épaule, Gigot	Côtelette
BOEUF	
Bifteck, faux filet, rosbif, steak haché <10%, rôti, tournedos, flanchet, « à bourguignon », « à pot-au-feu », côte, entrecôte	Steak haché >10%
PORC	
Filet maigre	Côtelette, côte, rôti, travers, échine, poitrine fumée
VEAU	
Escalope, filet, côte, poitrine, rôti, épaule, jarret	
VOLAILLE	
Dinde rôtie, pintade, poulet rôti, pigeon rôti, chapon, cuisse de poulet (sans peau)	Oie rôtie
GIBIER	
Sanglier, chevreuil, biche rôtie, faisan, lièvre	
ABATS	
Ris de veau, tripes, foie, rognons, cœur, cervelle	Langue, moelle
CHARCUTERIE	
Charcuterie de volaille, jambon cuit dégraissé, filet de bacon, jambonneau cuit, viande de grison, jambon sec dégraissé, fromage de tête, coppa.	Andouille, andouillette, boudin noir et blanc, jambon sec, poitrine salée, lardons, merguez, chipolatas, cervelas, saucisson cuit, saucisson sec, pâté, terrine, rosette, foie gras, rillettes, salami, chorizo, pâté en croûte



POISSON MAIGRE A MI-MAIGRE	POISSON GRAS
Merlan, morue, cabillaud, brochet, perche, raie, lieu, lotte, colin, merlu, sole, flétan, turbo, limande, rouget, bar, carpe, espadon, mulot.	Maquereau, hareng, anguille, saumon, anchois, sardine, thon, truite.