

# VIANDE SUISSE - QUELQUES FAITS

INFORMATIONS UTILES SUR  
LA PRODUCTION, LA DÉTENTION  
ANIMALE ET L'ALIMENTATION

## LES SUBSTANCES NUTRITIVES DE LA VIANDE

Un mode de vie sain requiert une alimentation composée au mieux, de l'activité physique et de la détente.

La viande a toute sa place dans une alimentation équilibrée, car elle fournit des protéines, des vitamines et des minéraux de grande valeur.

### LES PROTÉINES

La viande est un important fournisseur de protéines de grande valeur, qui sont importantes pour la formation et le maintien des muscles.



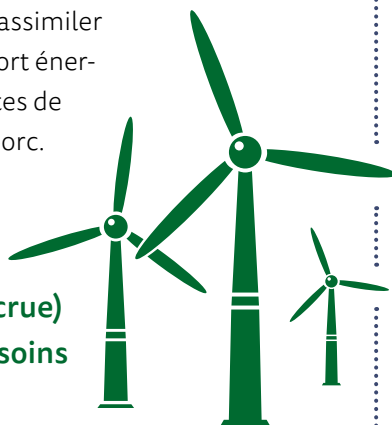
**100 g de viande**  
(en moyenne, crue) couvrent  
environ **40%** des besoins journaliers\*  
en protéines.

**LA VITAMINE A** est importante pour la vision, le développement du système immunitaire et une peau saine. La vitamine A est présente principalement dans les abats.



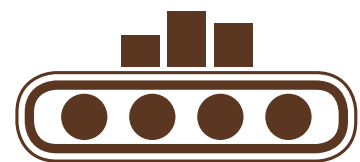
**10 g de foie de veau (cru)** couvrent  
**plus de 100%** des besoins  
journaliers\* en vitamine A.

**LA VITAMINE B<sub>1</sub>** nous aide à assimiler les glucides – et est donc utile dans l'apport énergétique. On la trouve dans toutes les sortes de viandes, mais surtout dans la viande de porc.



**100 g de viande de porc (cru)**  
couvrent **76%** des besoins  
journaliers\* en vitamine B<sub>1</sub>.

**LA VITAMINE B<sub>2</sub>** joue un rôle important dans l'absorption des protéines et des glucides. Les abats sont de loin les plus riches en vitamine B<sub>2</sub>.



**100 g de viande de veau  
ou de porc (cru)** couvrent  
en moyenne env. **20%** des  
besoins journaliers\* en vitamine B<sub>2</sub>.



**LA VITAMINE B<sub>6</sub>** influence les fonctions du système nerveux et les défenses immunitaires.

**100 g de viande** (en moyenne, crue)  
couvrent environ **30%**  
des besoins journaliers\* en vitamine B<sub>6</sub>.

## LA VITAMINE B<sub>12</sub>



est présente exclusivement dans les denrées alimentaires d'origine animale. La viande est le principal fournisseur de vitamine B<sub>12</sub>, qui assure la formation des globules rouges et de cellules nerveuses saines.

**100 g de côtelette d'agneau (cru)** couvrent **plus de 100%** des besoins journaliers\* en vitamine B<sub>12</sub>.



## LE FER

est important pour le transport de l'oxygène dans l'organisme. Le fer présent dans la viande est beaucoup mieux assimilé par notre organisme que le fer des denrées alimentaires d'origine végétale. Plus la viande est rouge, plus elle est riche en fer.

**100 g de viande séchée** couvrent **32%** des besoins journaliers\* en fer.

## LE SÉLÉNIUM

protège nos cellules et soutient notre glande thyroïde.

Les viandes de lapin, d'agneau, de poulet et de bœuf sont riches en sélénium.

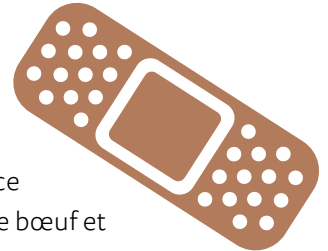
**100 g de viande de lapin** (en moyenne, crue) couvrent près **d'un troisième** des besoins journaliers\* en sélénium.



## LE ZINC

est un oligoélément dont nous avons besoin pour la croissance des tissus et la cicatrisation des plaies. Le bœuf et l'agneau sont de bonnes sources de zinc.

**100 g de rôti d'épaule de bœuf (cru)** couvrent **la moitié** des besoins journaliers\* en zinc.



\* Valeurs de référence DACH chez des femmes et des hommes (valeur moyenne) de 25 à 51 ans.

En faisant vos achats, veuillez également à l'origine, car la viande suisse est plus durable que la viande importée. Vous trouverez de nombreuses bonnes raisons de choisir la viande suisse sur [viandesuisse.ch](http://viandesuisse.ch)