

La viande de chevreau, une source de nutriments nécessaires à la santé



**VIANDE MAIGRE,
RICHE EN PROTÉINES,
VITAMINE B₁₂ ET
MINÉRAUX ESSENTIELS,
LE CHEVREAU A TOUTE
SA PLACE DANS UNE
ALIMENTATION
ÉQUILIBRÉE !**

Données issues du projet ValCabri, à partir de l'analyse de noix de côtes filets de 70 chevreaux.

<https://idele.fr/valcabri/>



Avec la contribution financière du compte d'affectation spéciale développement agricole et rural CASDAR

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE

Liberté Équité Fraternité

100 g de viande de chevreau crue apportent :

PROTÉINES

41 % des apports recommandés*

Des protéines de bonne qualité qui contiennent tous les acides aminés indispensables, bien assimilables par l'organisme et en proportions équilibrées.

Les protéines sont impliquées dans la constitution des muscles, le transport des nutriments, les défenses immunitaires...

LIPIDES

1,4 % de lipides pour 100 g

Ce qui en fait l'une des viandes les plus maigres.

FER

9 % des apports recommandés*

44 % du fer contenu dans la viande de chevreau est sous forme hémique, la plus assimilable par l'organisme.

Le fer est primordial dans le transport de l'oxygène dans le sang et dans le stockage de l'oxygène dans les muscles.

ZINC

26 % des apports recommandés*

sous la forme la plus assimilable par l'organisme (meilleure biodisponibilité que le zinc d'origine végétale).

Le zinc est un oligoélément essentiel, impliqué dans le fonctionnement de près de 300 enzymes (synthèse des protéines, défense de l'organisme...).

SÉLÉNIUM

12 % des apports recommandés*

Le sélénium, oligoélément essentiel, est impliqué dans la défense contre l'oxydation des cellules de l'organisme.

VITAMINE B₁₂

36 % des apports recommandés*

La viande constitue la source alimentaire quasi exclusive de Vit. B₁₂.

La Vit. B₁₂ intervient dans la formation des globules rouges et contribue au bon fonctionnement des systèmes immunitaires et nerveux.



* Taux de couverture des apports quotidiens de référence (règlement UE N°1169/2011).