

Tableau de la valeur nutritive pour le boeuf haché

À titre d'information seulement

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidèlement le contenu nutritionnel du boeuf haché trouvé au Canada, nous ne faisons aucune représentation ou ne donnons aucune garantie et désavouons toute forme de responsabilité quant à votre utilisation de cette information. Il est à noter que les tableaux sont uniquement à titre explicatif. L'impression à partir du format PDF peut altérer les dimensions; une copie peut causer de la distorsion.

révisé (1er) septembre 2005

Bœuf haché ordinaire Modèle standard 1.1	.bfhhord_ms1-1.eps
Bœuf haché ordinaire Modèle standard 1.3	.bfhhord_ms1-3.eps
Bœuf haché ordinaire Modèle standard étroit 2.1	.bfhhord_mse2-1.eps
Bœuf haché ordinaire Modèle standard étroit 2.3	.bfhhord_mse2-3.eps
Bœuf haché ordinaire Modèle standard bilingue 3.1	.bfhhord_msb3-1.eps
Bœuf haché ordinaire Modèle standard bilingue 3.3	.bfhhord_msb3-3.eps
Bœuf haché ordinaire Renseignements complémentaires 18.1	.bfhhord_rc18-1.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard 1.1	.bfhhmm_ms1-1.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard 1.3	.bfhhmm_ms1-3.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard étroit 2.1	.bfhhmm_mse2-1.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard étroit 2.3	.bfhhmm_mse2-3.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard bilingue 3.1	.bfhhmm_msb3-1.eps
Bœuf haché mi-maigre Modèle standard bilingue 3.3	.bfhhmm_msb3-3.eps
Bœuf haché mi-maigre Renseignements complémentaires 18.1	.bfhhmm_rc18-1.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard 1.1	.bfhhm_ms1-1.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard 1.3	.bfhhm_ms1-3.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard étroit 2.1	.bfhhm_mse2-1.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard étroit 2.3	.bfhhm_mse2-3.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard bilingue 3.1	.bfhhm_msb3-1.eps
Bœuf haché maigre Modèle standard bilingue 3.3	.bfhhm_msb3-3.eps
Bœuf haché maigre Renseignements complémentaires 18.1	.bfhhm_rc18-1.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard 1.1	.bfhxxm_ms1-1.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard 1.3	.bfhxxm_ms1-3.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard étroit 2.1	.bfhxxm_mse2-1.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard étroit 2.3	.bfhxxm_mse2-3.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard bilingue 3.1	.bfhxxm_msb3-1.eps
Bœuf haché extra maigre Modèle standard bilingue 3.3	.bfhxxm_msb3-3.eps
Bœuf haché extra maigre Renseignements complémentaires 18.1	.bfhxxm_rc18-1.eps

Surlonge hachée maigre Modèle standard 1.1surhhm_ms1-1.eps
Surlonge hachée maigre Modèle standard 1.3surhhm_ms1-3.eps
Surlonge hachée maigre Modèle standard étroit 2.1surhhm_mse2-1.eps
Surlonge hachée maigre Modèle standard étroit 2.3surhhm_mse2-3.eps
Surlonge hachée maigre Modèle standard bilingue 3.1surhhm_msb3-1.eps
Surlonge hachée maigre Modèle standard bilingue 3.3surhhm_msb3-3.eps
Surlonge hachée maigre Renseignements complémentaires 18.1surhhm_rc18-1.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard 1.1surhxm_ms1-1.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard 1.3surhxm_ms1-3.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard étroit 2.1surhxm_mse2-1.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard étroit 2.3surhxm_mse2-3.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard bilingue 3.1surhxm_msb3-1.eps
Surlonge hachée extra maigre Modèle standard bilingue 3.3surhxm_msb3-3.eps
Surlonge hachée extra maigre Renseignements complémentaires 18.1surhxm_rcs18-1.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard 1.1rdhxm_ms1-1.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard 1.3rdhxm_ms1-3.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard étroit 2.1rdhxm_mse2-1.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard étroit 2.3rdhxm_mse2-3.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard bilingue 3.1rdhxm_msb3-1.eps
Ronde hachée extra maigre Modèle standard bilingue 3.3rdhxm_msb3-3.eps
Ronde hachée extra maigre Renseignements complémentaires 18.1rdhxm_rcs18-1.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard 1.1ephhm_ms1-1.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard 1.3ephhm_ms1-3.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard étroit 2.1ephhm_mse2-1.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard étroit 2.3ephhm_mse2-3.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard bilingue 3.1ephhm_msb3-1.eps
Épaule hachée maigre Modèle standard bilingue 3.3ephhm_msb3-3.eps
Épaule hachée maigre Renseignements complémentaires 18.1ephhm_rc18-1.eps

Bœuf haché ordinaire

Modèle standard 1.1

Bœuf haché ordinaire

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 25 g	38 %
saturés 10 g + trans 0,5 g	55 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Bœuf haché ordinaire

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 25 g	38 %
saturés 10 g + trans 0,5 g	55 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 17 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Bœuf haché ordinaire

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 300	
Lipides 25 g	38 %
saturés 10 g + trans 0,5 g	55 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Bœuf haché ordinaire

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 300	
Lipides 25 g	38 %
saturés 10 g + trans 0,5 g	55 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Bœuf haché ordinaire/ Regular Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 300	
Lipides / Fat 25 g	38 %
saturés / Saturated 10 g + trans / Trans 0,5 g	55 %
Cholestérol / Cholesterol 65 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 17 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	15 %

Modèle standard bilingue 3.3

Bœuf haché ordinaire/ Regular Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 280	
Lipides / Fat 25 g	38 %
saturés / Saturated 10 g + trans / Trans 0,5 g	55 %
Cholestérol / Cholesterol 65 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 17 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	15 %

Renseignements complémentaires 18.1

Bœuf haché ordinaire

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 25 g	38 %
saturés 10 g + trans 0,5 g	55 %
Cholestérol 65 mg	
Sodium 60 mg	3 %
Potassium 230 mg	7 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 17 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
Thiamine 8 %	Riboflavine 10 %
Niacine 35 %	Vitamine B ₆ 10 %
Vitamine B ₁₂ 110 %	Pantothénate 8 %
Phosphore 10 %	Magnésium 6 %
Zinc 45 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidèlement le contenu nutritionnel du boeuf haché trouvé au Canada, nous ne faisons aucune représentation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilité quant à votre utilisation de cette information.

Bœuf haché mi-maigre

Modèle standard 1.1

Bœuf haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 19 g	29 %
saturés 7 g + trans 1 g	37 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 60 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 10 %

Modèle standard 1.3

Bœuf haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 19 g	29 %
saturés 7 g + trans 1 g	37 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 60 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 10 %

Modèle standard étroit 2.1

Bœuf haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 250	
Lipides 19 g	29 %
saturés 7 g + trans 1 g	37 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 60 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 10 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Bœuf haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 250	
Lipides 19 g	29 %
saturés 7 g + trans 1 g	37 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 60 mg	2 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 10 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Bœuf haché mi-maigre/Medium Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 250	
Lipides / Fat 19 g	29 %
saturés / Saturated 7 g + trans / Trans 1 g	37 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	2 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 19 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	10 %

Modèle standard bilingue 3.3

Bœuf haché mi-maigre/ Medium Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 250	
Lipides / Fat 19 g	29 %
saturés / Saturated 7 g + trans / Trans 1 g	37 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 60 mg	2 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 19 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	10 %

Renseignements complémentaires 18.1

Bœuf haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 19 g	29 %
saturés 7 g + trans 1 g	37 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 60 mg	2 %
Potassium 270 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 19 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 10 %
Thiamine 10 %	Riboflavine 15 %
Niacine 40 %	Vitamine B ₆ 10 %
Vitamine B ₁₂ 90 %	Pantothénate 8 %
Phosphore 15 %	Magnésium 8 %
Zinc 45 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidèlement le contenu nutritionnel du boeuf haché trouvé au Canada, nous ne faisons aucune représentation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilité quant à votre utilisation de cette information.

Bœuf haché maigre

Modèle standard 1.1

Bœuf haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Bœuf haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Bœuf haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Bœuf haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Bœuf haché maigre/Lean Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 15 g	22 %
saturés / Saturated 6 g + trans / Trans 0,5 g	34 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Modèle standard bilingue 3.3

Bœuf haché maigre/ Lean Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 15 g	22 %
saturés / Saturated 6 g + trans / Trans 0,5 g	34 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Renseignements complémentaires 18.1

Bœuf haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 270 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
Thiamine 8 %	Riboflavine 15 %
Niacine 40 %	Vitamine B ₆ 15 %
Vitamine B ₁₂ 80 %	Pantothénate 8 %
Phosphore 15 %	Magnésium 8 %
Zinc 50 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux reglements et que les valeurs decrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilite quant a votre utilisation de cette information.

Bœuf haché extra maigre

Modèle standard 1.1

Bœuf haché extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Bœuf haché extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Bœuf haché extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Bœuf haché extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Bœuf haché extra maigre/ Extra Lean Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Modèle standard bilingue 3.3

Bœuf haché extra maigre/ Extra Lean Ground Beef

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Renseignements complémentaires 18.1

Bœuf haché extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
Thiamine 8 %	Riboflavine 15 %
Niacine 45 %	Vitamine B ₆ 15 %
Vitamine B ₁₂ 70 %	Pantothénate 10 %
Phosphore 15 %	Magnésium 8 %
Zinc 50 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux reglements et que les valeurs decrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilite quant a votre utilisation de cette information.

Surlonge hachée maigre

Modèle standard 1.1

Surlonge hachée maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Surlonge hachée maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Surlonge hachée maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Surlonge hachée maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Surlonge hachée maigre/ Lean Ground Sirloin

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 15 g	22 %
saturés / Saturated 6 g + trans / Trans 0,5 g	34 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Modèle standard bilingue 3.3

Surlonge hachée maigre/ Lean Ground Sirloin

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 210	
Lipides / Fat 15 g	22 %
saturés / Saturated 6 g + trans / Trans 0,5 g	34 %
Cholestérol / Cholesterol 60 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 20 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Renseignements complémentaires 18.1

Surlonge hachée maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 210	
Lipides 15 g	22 %
saturés 6 g + trans 0,5 g	34 %
Cholestérol 60 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 270 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 20 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
Thiamine 8 %	Riboflavine 15 %
Niacine 40 %	Vitamine B ₆ 15 %
Vitamine B ₁₂ 80 %	Pantothénate 8 %
Phosphore 15 %	Magnésium 8 %
Zinc 50 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilite quant a votre utilisation de cette information.

Ronde hachée extra maigre

Modèle standard 1.1

Ronde hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Ronde hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Ronde hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Ronde hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 15 %	

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Ronde hachée extra maigre/
Extra Lean Ground Round

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Modèle standard bilingue 3.3

Ronde hachée extra maigre/
Extra Lean Ground Round

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 15 %	

Renseignements complémentaires 18.1

Ronde hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %
Thiamine 8 %	Riboflavine 15 %
Niacine 45 %	Vitamine B ₆ 15 %
Vitamine B ₁₂ 70 %	Pantothénate 10 %
Phosphore 15 %	Magnésium 8 %
Zinc 50 %	

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilité quant a votre utilisation de cette information.

Épaule haché maigre

Modèle standard 1.1

Épaule hachée maigre

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (100 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 210			
Lipides 15 g	22 %		
saturés 6 g	34 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 60 mg			
Sodium 65 mg	3 %		
Glucides 0 g	0 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 0 g			
Protéines 20 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	15 %

Modèle standard 1.3

Épaule hachée maigre

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (100 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 210			
Lipides 15 g	22 %		
saturés 6 g	34 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 60 mg			
Sodium 65 mg	3 %		
Glucides 0 g	0 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 0 g			
Protéines 20 g			
Vit A	0 %	Vit C	0 %
Calcium	0 %	Fer	15 %

Modèle standard étroit 2.1

Épaule hachée maigre

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (100 g)			
Teneur	% VQ*		
Calories 210			
Lipides 15 g	22 %		
saturés 6 g	34 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 60 mg			
Sodium 65 mg	3 %		
Glucides 0 g	0 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 0 g			
Protéines 20 g			
Vitamine A	0 %		
Vitamine C	0 %		
Calcium	0 %		
Fer	15 %		

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Épaule hachée maigre

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (100 g)			
Teneur	% VQ*		
Calories 210			
Lipides 15 g	22 %		
saturés 6 g	34 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 60 mg			
Sodium 65 mg	3 %		
Glucides 0 g	0 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 0 g			
Protéines 20 g			
Vitamine A	0 %		
Vitamine C	0 %		
Calcium	0 %		
Fer	15 %		

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Épaule hachée maigre/ Lean Ground Chuck

Valeur nutritive			
Nutrition Facts			
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Amount	% Daily Value		
Calories / Calories 210			
Lipides / Fat 15 g	22 %		
saturés / Saturated 6 g	34 %		
+ trans / Trans 0,5 g			
Cholestérol / Cholesterol 60 mg			
Sodium / Sodium 65 mg	3 %		
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %		
Fibres / Fibre 0 g	0 %		
Sucres / Sugars 0 g			
Protéines / Protein 20 g			
Vitamine A / Vitamin A	0 %		
Vitamine C / Vitamin C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Fer / Iron	15 %		

Modèle standard bilingue 3.3

Épaule hachée maigre/ Lean Ground Chuck

Valeur nutritive			
Nutrition Facts			
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Amount	% Daily Value		
Calories / Calories 210			
Lipides / Fat 15 g	22 %		
saturés / Saturated 6 g	34 %		
+ trans / Trans 0,5 g			
Cholestérol / Cholesterol 60 mg			
Sodium / Sodium 65 mg	3 %		
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %		
Fibres / Fibre 0 g	0 %		
Sucres / Sugars 0 g			
Protéines / Protein 20 g			
Vitamine A / Vitamin A	0 %		
Vitamine C / Vitamin C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Fer / Iron	15 %		

Renseignements complémentaires 18.1

Épaule hachée maigre

Valeur nutritive			
par 1/2 tasse (100 g)			
par portion	% valeur quotidienne		
Calories 210			
Lipides 15 g	22 %		
saturés 6 g	34 %		
+ trans 0,5 g			
Cholestérol 60 mg			
Sodium 65 mg	3 %		
Potassium 270 mg	8 %		
Glucides 0 g	0 %		
Fibres 0 g	0 %		
Sucres 0 g			
Protéines 20 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	0 %	Fer	15 %
Thiamine	8 %	Riboflavine	15 %
Niacine	40 %	Vitamine B ₆	15 %
Vitamine B ₁₂	80 %	Pantothénate	8 %
Phosphore	15 %	Magnésium	8 %
Zinc	50 %		

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilite quant a votre utilisation de cette information.

Surlonge hachée extra maigre

Modèle standard 1.1

Surlonge hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard 1.3

Surlonge hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 15 %

Modèle standard étroit 2.1

Surlonge hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	15 %

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard étroit 2.3

Surlonge hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	15 %

* VQ = valeur quotidienne

Modèle standard bilingue 3.1

Surlonge hachée extra maigre/
Extra Lean Ground Sirloin

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	15 %

Modèle standard bilingue 3.3

Surlonge hachée extra maigre/
Extra Lean Ground Sirloin

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
Calories / Calories 180	
Lipides / Fat 10 g	15 %
saturés / Saturated 4 g + trans / Trans 0,3 g	20 %
Cholestérol / Cholesterol 55 mg	
Sodium / Sodium 65 mg	3 %
Glucides / Carbohydrate 0 g	0 %
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 0 g	
Protéines / Protein 21 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	15 %

Renseignements complémentaires 18.1

Surlonge hachée extra maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
par portion	% valeur quotidienne
Calories 180	
Lipides 10 g	15 %
saturés 4 g + trans 0,3 g	20 %
Cholestérol 55 mg	
Sodium 65 mg	3 %
Potassium 290 mg	8 %
Glucides 0 g	0 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 0 g	
Protéines 21 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	15 %
Thiamine	8 %
Riboflavine	15 %
Niacine	45 %
Vitamine B ₆	15 %
Vitamine B ₁₂	70 %
Pantothénate	10 %
Phosphore	15 %
Magnésium	8 %
Zinc	50 %

Bien que le Centre d'information sur le boeuf croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidelement le contenu nutritionnel du boeuf hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilité quant a votre utilisation de cette information.