

RAPPORT D'ANALYSE NUTRITIONNELLE

Les Producteurs de poulet du Canada
RÉSUMÉ

Avril 2014

Coauteurs : Kelly Atyeo, B.Sc.A., M.H.Sc, E.F.I. et Doug Cook, diététiste, M.H.Sc, EAD



TABLE DES MATIÈRES

Résumé.....	3
Introduction	4
Méthodes	5

ANALYSE COMPARATIVE

Coupes de poulet biologique et ordinaire	7
Poulet ordinaire cuit avec la peau et poulet ordinaire cuit sans la peau	11
Poitrine de poulet cuite avec la peau dont seulement la viande a fait l'objet de tests...	13
Comparaisons des éléments nutritifs et des allégations relatives à la teneur nutritive....	18
Comparaison des données du Fichier canadien sur les éléments nutritifs aux données de Silliker	21

NUTRITION ET SANTÉ

Éléments nutritifs clés.....	29
Protéine dans votre régime	32

CONCLUSIONS FINALES

Conclusions et analyse éventuelle	33
---	----

RÉFÉRENCES ET ANNEXE

Références	34
Annexe A : Règlements/lignes directrices de l'ACIA concernant les allégations relatives à la teneur nutritive	36

RAPPORT D'ANALYSE NUTRITIONNELLE

Les Producteurs de poulet du Canada

RÉSUMÉ

Les consommateurs veulent s'assurer que lorsqu'ils achètent des aliments pour nourrir leurs familles ils font le bon choix en ce qui a trait à la santé. On affirme depuis des années que le poulet est un choix santé, mais jusqu'à maintenant, les Producteurs de poulet du Canada (PPC) ne disposaient pas des renseignements les plus à jour pour appuyer cette affirmation.

Le rapport suivant présente de l'information concernant la composition en éléments nutritifs des diverses coupes de poulet biologique et non biologique (désigné ordinaire dans le présent rapport) et sur les comparaisons de ces coupes, dont la base est une portion de 100 g, à partir des données rassemblées en 2013 par Silliker, un laboratoire international d'analyse alimentaire¹. Le présent rapport présente également une analyse comparative des données fournies par Silliker en 2013 et des données provenant de la base de données nutritionnelles de Santé Canada, du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), en fonction d'une portion de 100 g de sept coupes de poulet à griller ordinaire (les valeurs du FCÉN sont les valeurs du poulet ordinaire étant donné que la base de données n'inclut pas présentement de données sur les coupes de poulet biologique). Les données brutes fournies par Silliker et l'analyse des données du présent rapport permettent aux PPC de disposer de l'information utile pour continuer de promouvoir le poulet comme un choix santé.

Les coupes de poulet suivantes ont été rôties en respectant le [temps de cuisson](#) des PPC et ont été analysées au laboratoire Silliker à Markham (Ontario) :

- Poitrine de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Poitrine de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Poitrine ordinaire rôtie avec la peau et dont la peau a été enlevée après la cuisson
- Hauts de cuisse de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Hauts de cuisse de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Cuisses de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Cuisses de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Ailes de poulet ordinaires et biologiques

PRINCIPALES CONCLUSIONS :

- Toutes les coupes de poulet ordinaire et biologique sont admissibles par rapport aux nombreuses allégations relatives à la teneur nutritive aux termes des règlements de l'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA). Le présent rapport énumère les allégations relatives aux coupes de poulet ordinaire, coupes les plus achetées par les consommateurs canadiens.
- Les principales différences sur le plan nutritif sont observées lorsqu'on compare le poulet cuit avec la peau au poulet cuit sans peau. Alors que toutes les coupes de poulet peuvent comporter l'allégation « Excellente source de protéines », qu'elles soient avec la peau ou sans la peau, les coupes avec la peau ne peuvent pas comporter l'allégation « Maigre » ou « Très maigre ».
- La teneur nutritive des poitrines de poulet ne diffère que légèrement de la teneur nutritive de la viande brune; la poitrine contient plus de niacine (vitamine B3) et moins de matières grasses, y compris les gras saturés, que la viande brune, mais la viande brune contient des quantités plus élevées de zinc. La viande brune contient également plus de vitamine B12 que la viande blanche; près de trois fois plus ou environ 47 % de la valeur quotidienne. Il n'y avait pas de différence importante dans la teneur en ce qui a trait aux autres vitamines et minéraux analysés concernant la poitrine et la viande brune.
- La teneur en matières grasses est la principale différence observée lorsqu'on compare les coupes de poulet ordinaire et biologique avec la peau. La peau des coupes ordinaires contient plus de matières grasses que la peau du poulet biologique. Cependant, lorsqu'on enlève la peau, la teneur en matières grasses de la viande uniquement est semblable pour la plupart des coupes de poulet ordinaire et biologique.
- Une poitrine de poulet cuite avec la peau, dont la peau est enlevée par la suite, contient moins de matières grasses et de calories, et plus d'humidité qu'une poitrine sans peau. Cela signifie que les consommateurs peuvent cuire leur poulet avec la peau, afin de préserver l'humidité et la saveur qu'ils aiment, et l'enlever avant de servir le poulet pour obtenir les mêmes avantages pour la santé qu'une coupe sans peau.
- Enfin, il est difficile de faire des comparaisons concluantes entre nos données et celles figurant dans la FCÉN en raison des différentes méthodes adoptées. Les laboratoires Silliker, à Markham (Ontario), ont analysé 15 échantillons de poulet aléatoires de la communauté urbaine de Toronto, alors que les données de Santé Canada sont des moyennes pondérées des données brutes agrégées des ensembles d'échantillons représentatifs sur le plan national.

INTRODUCTION

Étant donné le contexte concurrentiel en perpétuelle mutation dans le secteur des produits agricoles au Canada, les consommateurs demandent de plus en plus de transparence et de renseignements concernant les aliments qu'ils consomment. La santé, la forme physique et la nutrition étant devenues des sujets suscitant un vif intérêt auprès des consommateurs canadiens, les Producteurs de poulet du Canada ont commandé la première étude de l'industrie en presque 20 ans au sujet de la valeur nutritive du poulet. Cette étude présente un examen détaillé de la valeur nutritive du poulet consommé actuellement et met de nouveau l'accent sur ses points forts et sa valeur nutritive en tant que choix santé pour les familles canadiennes. Étant donné deux décennies de progrès quant à la manière dont la volaille est élevée, nourrie et transformée, le poulet d'aujourd'hui est dans l'essentiel plus sécuritaire, plus salubre et plus commode que jamais auparavant.

MÉTHODES

Les laboratoires Silliker, à Markham (Ontario), ont analysé 15 échantillons aléatoires de poulet de la communauté urbaine de Toronto. Les PPC ont compris les limites de l'échantillonnage se limitant à la région de Toronto (dont la portée limitée des échantillons, les différences d'un aliment à l'autre dans la concentration d'éléments nutritifs utilisés dans d'autres régions du Canada, etc.)

Les coupes de poulet suivantes ont été analysées :

- Poitrine de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Poitrine de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Poitrine ordinaire rôtie avec la peau et dont la peau a été enlevée après la cuisson
- Hauts de cuisse de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Hauts de cuisse de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Cuisses de poulet ordinaire et biologique (sans peau)
- Cuisses de poulet ordinaire et biologique (avec peau)
- Ailes de poulet ordinaires et biologiques

Une analyse nutritionnelle a été réalisée pour une portion de 100 g et une portion de 75 g, sachant que la portion de 75 g représente une portion standard de viande, de poisson et de volaille dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, et constitue la portion standard utilisée dans le tableau des valeurs nutritives sur les étiquettes alimentaires.

Une analyse nutritionnelle a été réalisée pour les éléments nutritifs énumérés ci-dessous. Étant donné que le poulet ne contient pas de vitamine C ou de glucides, donc du sucre ou des fibres, ces éléments nutritifs ont été exclus de l'analyse :

- Cendres
- Calcium
- Calories
- Glucides
- Cholestérol
- Matières grasses (y compris la quantité totale et les gras trans)
- Fer
- Humidité
- Protéine
- Sodium
- Vitamine A totale
- Biotine
- Acide folique
- Magnésium
- Acide pantothénique
- Phosphore
- Potassium
- Vitamine B1 (thiamine)
- Vitamine B2 (riboflavine)
- Vitamine B3 (niacine)
- Vitamine B6
- Vitamine B12
- Vitamine E
- Zinc

Ce rapport présente une analyse comparative en fonction des données fournies par Silliker afin de déterminer les similarités et les différences dans la teneur nutritive des diverses coupes de poulet selon ce qui suit :

- Poulet ordinaire comparativement au poulet biologique;
- Poulet sans peau comparativement au poulet avec la peau;
- Poulet sans peau comparativement au poulet cuit avec la peau, dont la peau est enlevée après la cuisson.

Le présent rapport présente également une analyse comparative des données actuelles fournies par Silliker en 2013 et les données du Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN), basée sur une portion de 100 g de diverses coupes de poulet à griller.

L'analyse figurant dans le présent rapport est exploratoire et sert à fournir de l'information à jour. En raison de la petite taille de l'échantillon, les comparaisons entre les coupes de poulet ordinaire et biologique, ainsi que les comparaisons aux données du FCÉN, sont uniquement des estimations qui offrent un aperçu de la teneur nutritive du poulet d'aujourd'hui.

ANALYSE COMPARATIVE

ANALYSE COMPARATIVE DES COUPES DE POULET BIOLOGIQUE ET ORDINAIRE

L'Agence canadienne d'inspection des aliments (ACIA) surveille la certification et la conformité des produits agricoles biologiques au Canada². Pour que les aliments soient considérés comme « biologiques », ils doivent répondre à une série de spécifications de l'ACIA³.

La demande des consommateurs de poulet biologique augmente de plus en plus en Amérique du Nord^{4,5}. Plus particulièrement, parmi les viandes biologiques, le poulet biologique est le plus vendu en Amérique du Nord; il est disponible dans des magasins traditionnels et des magasins d'aliments naturels⁵. La salubrité, la qualité, le coût et l'étiquette sont des facteurs qui influencent le choix des consommateurs quant au poulet biologique⁴. La viande biologique est vendue à un prix de prestige, mais bon nombre de consommateurs croient que les avantages perçus de la consommation d'aliments biologiques sur la santé et la nutrition en valent le coût supplémentaire^{4,5}.

Dans cette analyse comparative, on présente les différences sur le plan nutritif entre les coupes de poulet biologique et ordinaire. On se sert d'une quantité de référence de 100 g pour formuler des allégations en matière de santé et des comparaisons, conformément aux lignes directrices de l'ACIA (voir l'annexe A).

POITRINES DE POULET CUITES AVEC LA PEAU

La principale différence nutritionnelle entre les poitrines de poulet biologique et ordinaire est la teneur en matières grasses. Les poitrines de poulet biologique ont une teneur en matières grasses plus faible que les poitrines de poulet ordinaire, ce qui explique le fait qu'elles ont légèrement moins de calories, soit 154 calories comparativement à 175 calories respectivement par portion de 100 g.

Dans la quantité de référence, la poitrine de poulet biologique contient 5 g de matières grasses totales et la poitrine de poulet ordinaire en contient 8 g. Par conséquent, le poulet biologique contient 37 % moins de matières grasses et l'allégation « Teneur plus faible en matières grasses » peut s'appliquer aux poitrines de poulet biologique avec la peau.

Les poitrines de poulet biologique avec la peau contiennent également moins de gras saturés que les poitrines de poulet ordinaire, soit 1,6 g comparativement à 2,4 g respectivement. À ce titre, les poitrines de poulet biologique avec la peau peuvent comporter une allégation santé « Faible en acides gras saturés ». Lorsqu'on les compare aux poitrines de poulet ordinaire avec la peau, les poitrines de poulet biologique avec peau peuvent comporter l'allégation « Plus faible en acides gras saturés ».

En ce qui concerne le reste des oligoéléments, il y a très peu de différences entre les poitrines de poulet biologique et ordinaire avec peau; elles ne contiennent pas de gras trans (0,01 à 0,03 g par 100 g) et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

Il n'y a aucune différence importante au niveau des oligoéléments entre la poitrine de poulet biologique avec la peau et la poitrine de poulet ordinaire avec la peau.

POITRINES DE POULET CUITES SANS LA PEAU

Lorsqu'on enlève la peau, il n'y a aucune différence importante au niveau des calories, des matières grasses totales et des gras saturés entre les poitrines de poulet biologique et ordinaire; 1,74 g c. 1,73 g de matières grasses totales et 140 c. 146 calories respectivement. Les deux coupes contiennent la même quantité de gras saturés, soit 0,59 g par portion de 100 g. Les oligoéléments des poitrines de poulet biologique et ordinaire sans peau sont essentiellement les mêmes, ce qui élimine le besoin d'affichage d'allégations comparatives concernant la valeur nutritive.

CUISSES DE POULET CUITES AVEC LA PEAU

La teneur en matières grasses et la valeur calorigène des cuisses de poulet (avec la peau) sont plus importantes concernant les cuisses de poulet ordinaire que les cuisses de poulet biologique. Les cuisses de poulet biologique contiennent 190 calories par portion de 100 g contre 218 pour les cuisses de poulet ordinaire, et les cuisses de poulet ordinaire contiennent 14 g de matières grasses par portion de 100 g alors que les cuisses de poulet biologique en contiennent 11 g, soit 21 % moins.

Les cuisses de poulet biologique avec la peau ne peuvent pas comporter l'allégation « Teneur plus faible en gras ». Cependant, avec un total de 15 % des calories qui proviennent des gras saturés, on peut afficher une allégation « Teneur plus faible en gras saturés » lorsqu'on compare les cuisses de poulet biologique aux cuisses de poulet ordinaire avec la peau.

Comme c'est le cas avec les poitrines de poulet, les différences entre les oligoéléments des cuisses de poulet biologique et ordinaire avec la peau sont sans importance; les cuisses ne contiennent pas de gras trans et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

CUISSES DE POULET CUITES SANS LA PEAU

La valeur calorigène et la teneur en matières grasses des cuisses de poulet biologique et ordinaire sans peau sont relativement semblables, soit 155 calories comparativement à 148 calories et 6,6 g de matières grasses comparativement à 5,5 g respectivement par portion de 100 g. Les cuisses de poulet biologique et ordinaire sans peau peuvent porter l'allégation « Teneur faible en acides gras saturés » étant donné qu'une portion de 100 g offre moins de 15 % de l'énergie provenant des gras saturés.

Il n'y a aucune différence importante entre les cuisses de poulet biologique et les cuisses de poulet ordinaire sur le plan des oligoéléments; elles ne contiennent pas de gras trans et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

HAUT DE CUISSE DE POULET AVEC LA PEAU

La valeur calorigène des hauts de cuisse de poulet ordinaire et des hauts de cuisse de poulet biologique avec la peau est relativement semblable, soit 254 calories comparativement à 221 respectivement par portion de 100 g. La différence sur le plan des calories est attribuable à la teneur en matières grasses; le poulet ordinaire contient 19,10 g de matières grasses par portion de 100 g comparativement à 14,87 g pour le poulet biologique. En ce qui concerne la teneur en gras saturés par quantité de référence de 100 g, les hauts de cuisse de poulet ordinaire en contiennent 5,85 g contre 4,54 g pour le poulet biologique.

Étant donné que les hauts de cuisse de poulet biologique avec la peau contiennent seulement 22 % moins de gras saturés comparativement aux hauts de cuisse de poulet ordinaire avec la peau, on ne peut pas y afficher l'allégation « Plus faible en gras saturés ». Dans le même ordre d'idées, étant donné que 18,4 % des calories des hauts de cuisse de poulet biologique proviennent des gras saturés, on ne peut pas non plus afficher l'allégation « Teneur faible en gras saturés ».

Il n'y a aucune différence importante entre les cuisses de poulet biologique et les cuisses de poulet ordinaire sans peau sur le plan des oligoéléments; elles ne contiennent pas de gras trans et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

HAUTS DE CUISSE DE POULET SANS PEAU ET DÉSOSSÉS

La différence au niveau de la valeur calorigène entre les hauts de cuisse de poulet ordinaire et biologique sans peau est peu importante, soit 175 calories contre 156 respectivement. Les hauts de cuisse de poulet ordinaire contiennent 8,43 g de matières grasses par quantité de référence de 100 g comparativement aux hauts de cuisse de poulet biologique qui en contiennent 6,39 g, soit une différence de 2 g. Cela signifie que les hauts de cuisse de poulet biologique contiennent 25 % moins de matières grasses. Par conséquent, l'allégation « Teneur plus faible en matières grasses » peut s'appliquer aux hauts de cuisse de poulet biologique sans peau.

Il n'y a aucune différence importante entre les cuisses de poulet biologique et les cuisses de poulet ordinaire sans peau sur le plan des oligoéléments; elles ne contiennent pas de gras trans et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

AILES DE POULET

Bien qu'il n'y ait pas suffisamment de différences au niveau des calories (232 c. 213), des matières grasses (15,27 g c. 13,41 g) et des gras saturés (4,13 g c. 3,71 g) pour afficher des allégations relatives à la valeur nutritive lorsqu'on compare un échantillon d'ailerons de poulet ordinaire à un échantillon provenant d'un boucher biologique, l'analyse nutritionnelle des ailes de poulet biologique a révélé qu'elles sont plus faibles en calories (8 %), en matières grasses (12 %) et en gras saturés (10 %). Selon l'analyse, 15,7 % des calories des ailes de poulet biologique analysées provenaient des gras

saturés, ce qui est près de la limite des 15 % de matières grasses pour afficher une allégation « Teneur plus faible en gras saturés ».

En ce qui concerne le reste des oligoéléments, il n'y a aucune différence importante entre les ailes de poulet ordinaire et biologique; elles ne contiennent pas de gras trans et ne constituent pas une source d'acides gras oméga-3.

Résumé général de l'analyse nutritionnelle comparative des coupes de poulet biologique et ordinaire

En général, la composition nutritive des coupes de poulet biologique et ordinaire est largement comparable. Il n'y a pas de différence importante sur le plan des oligoéléments (vitamines et minéraux) ou des protéines entre les deux coupes. La principale différence entre les coupes de poulet biologique et ordinaire est la teneur en matières grasses. Le poulet biologique contient de 5 à 13 % moins de gras total selon la coupe. Il n'est donc pas surprenant de constater que la plus grande différence entre toutes les coupes de poulet, peu importe si elles proviennent de poulet biologique ou ordinaire, est la teneur en matières grasses, donc les calories, lorsqu'on inclut la peau. Le poulet avec la peau contient plus de matières grasses et de calories que les coupes sans peau. Il importe de noter que le poulet cuit avec la peau, dont la peau est enlevée après la cuisson, aura la même teneur en matières grasses que le poulet sans peau.

Des résultats semblables sont issus d'une étude sur la composition de la viande de poulet à griller biologique, élevé en parcours libre et traditionnel⁴. Il a été déterminé que le poulet biologique a tendance à avoir une plus faible teneur en matières grasses au niveau des poitrines et des hauts de cuisse⁴. Curieusement, les poitrines et les hauts de cuisse de poulet biologique contenaient plus d'acides gras oméga-3 et oméga-6 que ceux des poulets traditionnels^{4,6}. Dans notre analyse, nous n'avons pas remarqué une grande différence dans ces valeurs; cependant, il est important de noter que de nombreux facteurs ont une influence sur la teneur nutritive et l'humidité de la viande, dont l'activité physique, la génétique et les aliments⁴. Il serait avantageux de contrôler les variables, comme les aliments, l'apport nutritionnel et l'activité physique, lors des prochaines études du poulet canadien biologique et ordinaire afin de déterminer la répercussion de ces variables sur le profil nutritionnel de la viande.

ANALYSE COMPARATIVE DU POULET ORDINAIRE CUIT AVEC LA PEAU ET DU POULET ORDINAIRE CUIT SANS LA PEAU

La section qui suit compare les éléments nutritifs de trois coupes de poulet (poitrine, cuisses et hauts de cuisse de poulet) avec la peau et sans peau.

Remarque : Les ailes de poulet sans peau ne sont pas représentées étant donné que la peau est très difficile à enlever et que les ailes de poulet sans peau ne se trouvent pas fréquemment dans le marché.

POITRINES DE POULET

Il y a très peu de différence entre les oligoéléments (vitamines et minéraux) des poitrines de poulet avec la peau comparativement aux poitrines de poulet sans peau par quantité de référence de 100 g. La principale différence nutritionnelle entre les deux coupes est la teneur en matières grasses, donc la valeur calorigène, y compris le gras saturé. Le poulet avec la peau contient plus de matières grasses et de gras saturés que le poulet sans peau. Une poitrine de poulet avec la peau contient 8 g de matières grasses alors que la poitrine de poulet sans peau en contient 2 g par quantité de référence. Cela signifie que les poitrines de poulet sans peau contiennent 75 % moins de matières grasses que les poitrines de poulet avec la peau, ce qui permet d'afficher l'allégation « Plus faible en matières grasses ». De plus, avec seulement 0,6 g de gras saturés, ou 75 % moins de gras saturés, par quantité de référence, les poitrines de poulet sans peau sont « Plus faibles en gras saturés » comparativement aux poitrines de poulet avec la peau.

CUISSES DE POULET

Tout comme les poitrines de poulet, il y a seulement de petites différences dans les oligoéléments des cuisses de poulet avec ou sans la peau. La différence la plus remarquable au niveau des oligoéléments entre les poitrines de poulet et les cuisses de poulet est leur contenu en zinc; les cuisses de poulet contiennent entre 224 % et 263 % plus de zinc que les poitrines de poulet.

La différence en calories entre les cuisses de poulet avec la peau et les cuisses de poulet sans peau est plus importante que la différence par rapport aux poitrines de poulet, soit environ 63 kcal par portion de 100 g. De plus, comme dans le cas des poitrines de poulet, la principale différence nutritionnelle entre les cuisses de poulet avec la peau et les cuisses de poulet sans peau est la teneur en matières grasses et en calories. La teneur concernant ces deux éléments nutritifs est plus élevée dans les cuisses de poulet avec la peau.

La quantité de référence des cuisses de poulet avec la peau contient environ 14 g de matières grasses comparativement à la quantité de référence des cuisses de poulet sans peau qui en contient 7 g. Donc, les cuisses de poulet sans peau contiennent 50 % moins de matières grasses que les cuisses de poulet avec la peau, ce qui permet d'afficher l'allégation « Plus faible en matières grasses ». De plus, les cuisses de poulet sans peau

sont « Plus faible en gras saturés » comparativement aux cuisses de poulet avec la peau, et en tant que coupe, sont « Faibles en gras saturés ».

HAUTS DE CUISSE DE POULET

Tout comme les poitrines de poulet et les cuisses de poulet, il y a seulement de petites différences dans les oligoéléments entre les hauts de cuisse de poulet avec ou sans peau. Bien que la différence entre la teneur de zinc des poitrines de poulet et des hauts de cuisse de poulet ne soit pas aussi importante que la différence entre la teneur de zinc des poitrines de poulet et des cuisses de poulet, les hauts de cuisse de poulet ont quand même plus de zinc que les poitrines; de 170 % à 218 % plus de zinc.

La quantité de calories représente la plus grande différence lorsqu'on compare les hauts de cuisse de poulet sans peau et les hauts de cuisse de poulet avec la peau. Les hauts de cuisse de poulet avec la peau contiennent 79 calories supplémentaires par quantité de référence par rapport aux hauts de cuisse sans peau. La teneur en matières grasses plus importante dans les hauts de cuisse de poulet avec la peau est le principal facteur de la différence sur le plan des calories; 19 g de matières grasses par quantité de référence de hauts de cuisse de poulet avec la peau comparativement à 8 g de matières grasses dans une quantité semblable de hauts de cuisse sans peau. Par conséquent, les hauts de cuisse sans peau contiennent 58 % moins de matières grasses que les hauts de cuisse de poulet avec la peau, ce qui permet d'afficher l'allégation « Plus faible en gras ». De plus, les hauts de cuisse de poulet sans peau sont « Plus faibles en gras saturés » comparativement aux hauts de cuisse de poulet avec la peau. Comme les cuisses de poulet sans peau, les hauts de cuisse de poulet sans peau sont « Faibles en gras saturés ».

ANALYSE COMPARATIVE DES POITRINES DE POULET DÉSOSSÉES ET SANS PEAU ET DES POITRINES DE POULET RÔTIES AVEC LA PEAU, DONT LA PEAU EST ENLEVÉE APRÈS LA CUISSON (ANALYSE DE LA VIANDE UNIQUEMENT)

Pendant des années, on a conseillé aux consommateurs de choisir des coupes de poulet sans peau et/ou d'enlever la peau du poulet après la cuisson afin de réduire la teneur en matières grasses, plus particulièrement les gras saturés, de leur régime alimentaire. Les consommateurs seront heureux d'apprendre que c'est un sage conseil. Les résultats de l'analyse démontrent qu'il s'agit d'une stratégie efficace pour réduire le nombre de calories, ainsi que l'apport en matières grasses et en gras saturés.

Le nombre de calories et la teneur en matières grasses d'une poitrine de poulet cuite avec la peau, dont la peau est enlevée après la cuisson, sont pratiquement les mêmes que pour une poitrine de poulet sans peau. La poitrine de poulet cuite avec la peau, dont la peau est enlevée après la cuisson, contient 134 calories et 1,37 g de matières grasses comparativement à la poitrine de poulet sans peau qui contient 146 calories et 1,73 g de matières grasses par quantité de référence de 100 g.

C'est également une bonne nouvelle puisque l'on peut préserver l'humidité et la saveur en faisant cuire le poulet avec la peau, ce qui donne un morceau de poulet plus savoureux et juteux, aimé des consommateurs. Les poitrines de poulet sans peau ont moins d'humidité que le poulet cuit avec la peau, dont la peau est enlevée après la cuisson; 64,96 g contre 67,47 g respectivement.

Les consommateurs peuvent choisir le poulet préparé de cette façon avec confiance, en l'adoptant comme aliment nutritif, riche en protéines, plein de saveur, juteux, et aussi faible en calories et en matières grasses que le poulet sans peau.

COMPARAISONS DES ÉLÉMENTS NUTRITIFS ET DES ALLÉGATIONS RELATIVES À LA TENEUR NUTRITIVE DU POULET ORDINAIRE AVEC ET SANS PEAU

L'ACIA met en application les politiques et les normes établies par Santé Canada par rapport à l'utilisation des allégations relatives à la teneur nutritive². Un guide complet sur les allégations relatives à la teneur nutritive permises au Canada se trouve sur le site Web de l'ACIA⁷. La quantité de référence du poulet cuit est de 100 g alors que la portion suggérée du poulet cuit est de 50 à 100 g (voir l'annexe A).

Seuls les vitamines et minéraux ayant une valeur quotidienne établie peuvent faire l'objet d'allégations⁷. Une allégation relative à la teneur nutritive ne peut pas s'appliquer à une vitamine ou un minéral à moins que la portion en contienne une valeur quotidienne d'au moins 5 %⁷.

Si moins de 30 % des calories d'une portion d'un aliment proviennent de matières grasses ou si la portion contient moins de 3 g de matières grasses par portion de 100 g, l'aliment peut comporter l'allégation « Faible en matières grasses ». De plus, si moins de 10 % des calories d'une portion d'un aliment proviennent des matières grasses, cet aliment peut comporter l'allégation « Maigre ». Si moins de 7,5 % des calories de l'aliment proviennent des matières grasses, il peut être considéré comme « Très maigre ».

Une allégation « Faible en acides gras saturés », « Faible en gras saturés » ou « Pauvre en acides gras saturés » est accordée à une portion d'aliment qui contient moins de 2 g de gras saturés par portion indiquée, par portion de 100 g ou si moins de 15 % des calories proviennent des gras saturés. S'il y a moins de 0,2 g de gras trans par quantité de référence, l'aliment peut porter la mention « Sans gras trans ».

Afin d'afficher l'allégation « Source de », « Contient » ou « Offre » des acides gras oméga-6 ou des acides gras oméga-3, une portion d'aliment doit contenir 2 g d'acides gras oméga-6 ou 0,3 g d'acides gras oméga-3 par quantité de référence ou par portion de 100 g respectivement.

Une portion qui contient au moins 5 % de la VQ d'une vitamine ou d'un minéral peut porter l'allégation « Une source de » ou « Contient ». Si la portion contient au moins 15 % de la VQ, l'aliment peut porter l'allégation « Une bonne source de » ou « Teneur

élevée en ». Aussi, les allégations « Excellente source de », « Teneur très élevée en » et « Riche en » peuvent être affichées lorsque la portion contient au moins 25 % de la VQ.

La poitrine de poulet sans peau peut présenter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA^{7a} :

- Source d'énergie
- Faible en gras
- Extra maigre
- Maigre
- Faible teneur en acides gras saturés/faible teneur en gras saturés
- Sans gras trans
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une bonne source de/teneur élevée en
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une source de/contient
- Niacine : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Vitamine B6 : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B12 : une source de/contient
- Pantothénate : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en
- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une source de/contient

La poitrine de poulet avec la peau peut présenter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA⁷ :

- Source d'énergie
- Faible teneur en acides gras saturés/faible teneur en gras saturés
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une bonne source de/teneur élevée en
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une source de/contient
- Niacine : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Vitamine B6 : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B12 : une bonne source de/teneur élevée en
- Biotine : une source de/contient
- Pantothénate : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en

- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une source de/contient

Les cuisses de poulet sans peau peuvent porter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA ⁷ :

- Source d'énergie
- Faible teneur en acides gras saturés/faible teneur en gras saturés
- Sans gras trans
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une source de/contient
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une bonne source de/teneur élevée en
- Niacine : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Vitamine B6 : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B12 : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Biotine : une source de/contient
- Pantothénate : une bonne source de/teneur élevée en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en
- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Fer : une source de/contient

Les cuisses de poulet avec la peau peuvent porter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA ⁷ :

- Source d'énergie
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Acides gras oméga-6 : une source de/contient/donne
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une source de/contient
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une bonne source de/teneur élevée en
- Niacine : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Vitamine B6 : une source de/contient
- Vitamine B12 : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Biotine : une source de/contient
- Pantothénate : une bonne source de/teneur élevée en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en

- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une bonne source de/teneur élevée en
- Fer : une source de/contient

Les hauts de cuisse de poulet sans peau peuvent porter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA⁷ :

- Source d'énergie
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une source de/contient
- Vitamine E : une source de/contient
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une bonne source de/teneur élevée en
- Niacine : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B6 : une source de/contient
- Vitamine B12 : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Biotine : une source de/contient
- Pantothénate : une bonne source de/teneur élevée en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en
- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une bonne source de/teneur élevée en
- Fer : une source de/contient

Les hauts de cuisse de poulet sans peau peuvent porter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA⁷ :

- Source d'énergie
- Acides gras oméga-6 : une source de/contient/donne
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Potassium : une source de/contient
- Vitamine E : une source de/contient
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une source de/contient
- Niacine : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B6 : une source de/contient
- Vitamine B12 : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Acide folique : une source de/contient
- Biotine : une source de/contient

- Pantothénate : une bonne source de/teneur élevée en
- Phosphore : une bonne source de/teneur élevée en
- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une bonne source de/teneur élevée en
- Fer : une source de/contient

Les ailes de poulet peuvent porter les allégations relatives à la teneur nutritive suivantes conformément aux règlements appliqués par l'ACIA ⁷ :

- Source d'énergie
- Acides gras oméga-6 : une source de/contient/donne
- Protéine : une excellente source de protéines/très bonne source de protéines/teneur très élevée en protéines/riche en protéines
- Faible teneur en sodium
- Vitamine E : une source de/contient
- Thiamine : une source de/contient
- Riboflavine : une source de/contient
- Niacine : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Vitamine B6 : une bonne source de/teneur élevée en
- Vitamine B12 : une excellente source de/teneur très élevée en/riche en
- Biotine : une source de/contient
- Pantothénate : une bonne source de/teneur élevée en
- Phosphore : une source de/contient
- Magnésium : une source de/contient
- Zinc : une bonne source de/teneur élevée en
- Fer : une source de/contient

ANALYSE GÉNÉRALE ET COMPARAISONS ENTRE LES COUPES ORDINAIRES DE POULET ET LES ALLÉGATIONS RELATIVES À LA TENEUR NUTRITIVE

MACRONUTRIMENTS

Les macronutriments incluent les glucides, les protéines et les matières grasses, éléments nutritifs essentiels à la santé et au bien-être. Parmi les trois macronutriments, le poulet ne contient pas de glucides, y compris le sucre, mais contient à la fois des protéines et des matières grasses.

PROTÉINES

Grâce à une teneur en protéines allant de plus de 20 g à plus de 30 g par quantité de référence de 100 g, toutes les coupes de poulet, y compris les ailes de poulet, sont une excellente source de protéines de haute qualité, peu importe si elles comportent de la peau ou non. Étant donné que le poulet offre une quantité importante de protéines par portion, son inclusion à un régime sain est un moyen facile d'aider les gens à combler leurs besoins en protéines.

MATIÈRES GRASSES

Les matières grasses représentent le macronutriment dont la teneur varie le plus d'une coupe de poulet à l'autre. Les coupes avec la peau ont une teneur plus élevée en matières grasses, ce qui contribue à une valeur calorigène plus élevée. Le fait d'enlever la peau du poulet peut aider les consommateurs à réduire la quantité de matières grasses et de calories consommées.

Les poitrines de poulet avec la peau et sans peau ont une « Faible teneur en gras saturés » et les poitrines de poulet sans peau ont une « Faible teneur en matières grasses ».

En général, la viande brune avec la peau et sans peau a une teneur plus élevée en matières grasses que la viande blanche. Cependant, les cuisses de poulet et les hauts de cuisse de poulet sans peau ont une « Faible teneur en gras saturés ».

Les ailes de poulet ont longtemps été considérées comme un choix indésirable et ont souvent été jugées comme étant un aliment à très haute teneur en matières grasses. Les ailes de poulet avec la peau ont une valeur calorigène, une teneur en matières grasses et une teneur en gras saturés semblables à celles des cuisses et des hauts de cuisse avec la peau. Les ailes de poulet offrent également une quantité comparable de protéines, ce qui en fait un choix convenable.

Toutes les coupes sont exemptes de gras trans d'origine naturelle, et les cuisses, les hauts de cuisse et les ailes de poulet avec la peau constituent une « Source d' » acides gras oméga-6.

OLIGOÉLÉMENTS

Les oligoéléments incluent les vitamines et les minéraux. Le poulet est un aliment très nutritif étant donné qu'il contient une variété de vitamines et de minéraux qui sont répartis de façon assez égale dans la viande blanche et la viande brune, avec quelques exceptions. Les ailes, les cuisses et les hauts de cuisse ont une teneur plus élevée en zinc et en vitamine B12, alors que les cuisses et les hauts de cuisse contiennent davantage de biotine de vitamine B. Il importe de mentionner ce qui suit :

Vitamines B – Le poulet contient toutes les vitamines B analysées : thiamine (B1), riboflavine (B2), niacine (B3), pantothénate (B5), pyridoxine (B6), acide folique et biotine. Le poulet peut donc porter l'allégation « Source de », « Bonne source de » ou « Teneur élevée en » selon la vitamine B. Bien que les grains entiers soient présentés, à juste titre, comme de bonnes sources de vitamines B, les aliments comme le poulet en sont également une source importante.

Vitamine B12 – On sait bien que les aliments d'origine animale sont les meilleures sources de vitamine B12 et le poulet n'en fait pas exception. Les cuisses de poulet et les hauts de cuisse, avec la peau et sans peau, ainsi que les ailes de poulet peuvent tous porter l'allégation « Excellente source de » ou « Très haute teneur en » vitamine B12. Les poitrines de poulet avec la peau peuvent porter l'allégation « Teneur élevée en » ou « Une bonne source de » vitamine B12. Les poitrines de poulet sans peau sont « Une source de » ou « Contient » de la vitamine B12.

Sodium – Les aliments non transformés sont naturellement faibles en sodium, cela inclut la volaille fraîche. En raison de leur teneur en sodium de moins de 140 mg par portion de 100 g, l'allégation « Faible teneur en sodium » s'applique à toutes les coupes de poulet.

Potassium – Le potassium est surtout associé aux aliments comme les fruits, les légumes, les grains entiers et les légumineuses, mais la plupart des consommateurs seraient surpris d'apprendre que les viandes, le poisson et la volaille sont également de bonnes sources de ce minéral important.

Les cuisses, les hauts de cuisse et les ailes de poulet, avec la peau et sans peau, constituent une « Source de » potassium dont la teneur varie entre 240 mg et 323 mg par portion de 100 g. Les poitrines de poulet sans peau et les poitrines de poulet avec la peau sont une « Bonne source de » ou ont une « Teneur élevée en » potassium; les poitrines de poulet sans peau contiennent le plus de potassium, soit 430 mg par portion de 100 g. Il s'agit d'une teneur en potassium comparable à celle d'une banane moyenne, qui est probablement l'aliment le mieux connu pour sa teneur en potassium.

Magnésium – Le magnésium est un minéral important qui joue un rôle dans de nombreuses réactions métaboliques essentielles à la santé. Bon nombre de personnes n'obtiennent pas l'apport recommandé en magnésium. Avec l'exception des poitrines de poulet, qui sont une « Bonne source de » ou qui ont une « Teneur élevée en » magnésium, toutes les autres coupes de poulet, avec la peau et sans peau, peuvent porter l'allégation « Source de » ou « Contient » du magnésium.

Fer – Le fer est un minéral important dont certains segments de la population n’en consomment pas une quantité suffisante, notamment les enfants en croissance et les femmes. Le fer qui se trouve dans les aliments d’origine animale est absorbé plus efficacement que le fer d’origine végétale, ce qui fait que les aliments d’origine animale qui semblent avoir une faible teneur en fer, sont en réalité de bonnes sources de ce minéral.

L’allégation « Source de » ou « Contient du » fer s’applique aux cuisses, aux hauts de cuisse et aux ailes de poulet, à l’exception des poitrines de poulet.

Zinc – Comme dans le cas du fer, le zinc des aliments d’origine animale est absorbé plus efficacement que le zinc des aliments d’origine végétale. Les cuisses de poulet sans peau sont une « Excellente source de » ou ont une « Teneur très élevée en » zinc. Les cuisses de poulet avec la peau, les hauts de cuisse et les ailes de poulet sont une « Bonne source de » ou ont une « Teneur élevée en » zinc. Les deux coupes de poitrines de poulet peuvent porter l’allégation « Source de » zinc.

Comparaison avec le Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN) est une base de données sur la valeur nutritive de plus de 5 807 aliments fréquemment consommés au Canada. Les consommateurs peuvent utiliser ce fichier pour connaître les macronutriments et les oligoéléments précis qui se trouvent dans les aliments qu’ils consomment⁹. On présente ci-dessous une comparaison de la valeur nutritive du poulet en utilisant les données de Silliker et les données du FCÉN, afin de déterminer les différences entre les deux ensembles de données et ce qui est présenté au public canadien par l’entremise du FCÉN.

Les données utilisées pour l’élément de comparaison étaient la portion de poulet ordinaire non arrondie de 100 g. Le poulet biologique a été exclu de l’analyse, étant donné que le FCÉN ne contient pas de données sur le poulet biologique en particulier.

Les laboratoires Silliker (LS) ont fourni l’information suivante relativement aux directives de cuisson des PPC : *Toutes les coupes de poulet ont été rôties au four, à découvert, à 350°F (190°C)*. La comparaison du FCÉN la plus proche par rapport à cette cuisson sera utilisée comme élément de comparaison.

POITRINES DE POULET

ANALYSE COMPARATIVE ENTRE LES DONNÉES DU FCÉN ET CELLES DES LS

*En utilisant les données brutes non arrondies (100 g).

LS : toutes les coupes de poulet ont été rôties au four, à découvert, à 350 °F (190 °C).

FCÉN : (critère le plus près) poulet, poulet à griller, poitrine, viande uniquement (sans peau), viande et peau, refroidie à l'eau, rôtie.

Élément nutritif	Unités	Poitrines de poulet, 100 g			
		Viande uniquement (sans peau)		Viande et peau	
		FCÉN	LS	FCÉN	LS
Énergie	kcal	159	146	189	175
Protéines	kcal	32,80	32,58	25,84	26,38
Lipides	g	2,06	1,73	8,74	7,7
Gras saturés	g	0,583	0,59	2,46	2,44
Gras trans	g	0	0	0	0
Lipide monoinsaturé	g	0,72	0,65	3,40	3,79
Gras polyinsaturés	g	0,44	0,39	1,87	1,05
Acide gras oméga-6	g	0,38	0,36	1,66	1
Acide gras oméga-3	g	0,04	0,03	0,12	0,05
Acide linoléique conjugué	g	0	0	0	0
Glucides	g	0	< 1	0	< 1
Cholestérol	g	85	95,7	84	93,7
Cendres	mg	1,43	1,03	1,2	0,95
Humidité	g	64,74	64,96	65,03	64,57
Sodium	g	74	42,2	60	50,5
Potassium	mg	402	430	322	365
Calcium	mg	5	4,8	5	14,3
Fer	mg	0,56	0,48	0,51	0,48

Phosphore	mg	-	269	-	216
Magnésium	mg	29	37,6	27	30
Zinc	mg	1	0,97	1	0,98
Vitamine A	mg	6	< 20	27	< 20
Vitamine E	RE	0,26	0,3	0,3	< 0,1
Thiamine (B1)	mg	0,07	0,09	0,07	0,12
Riboflavine (B2)	mg	0,11	0,11	0,12	0,13
Niacine (B3)	mg	13,71	17,1	12,7	12
Pyridoxine (B6)	mg	0,6	0,34	0,56	0,39
Acide folique	mg	4	8,6	4	9,2
B12	mcg	0,34	0,27	0,32	0,39
Pantothénate (B5)	mcg	0,97	2	0,94	1,8
Biotine	mg	-	< 2	-	2,2

CUISSES DE POULET

ANALYSE COMPARATIVE ENTRE LES DONNÉES DU FCÉN ET CELLES DES LS

*En utilisant les données brutes non arrondies (100 g).

LS : toutes les coupes de poulet ont été rôties au four, à découvert, à 350 °F (190 °C).

FCÉN : (critère le plus près) poulet, poulet à griller, cuisse, viande uniquement (sans peau), viande et peau, refroidie à l'eau, rôtie.

Élément nutritif	Unités	Cuisse de poulet, 100 g			
		Viande uniquement (sans peau)		Viande et peau	
		FCÉN	LS	FCÉN	LS
Énergie	kcal	191	155	232	218
Protéines	g	27,03	23,84	25,96	22,26
Lipides	g	8,43	6,59	13,46	14,36
Gras saturés	g	2,29	1,9	3,72	4,08
Gras trans	g	0	0	0	0,02
Lipide monoinsaturé	g	3,05	3,12	5,24	6,89

Gras polyinsaturés	g	1,97	1,23	3	2,64
Acide gras oméga-6	g	1,75	1,14	2,71	2,44
Acide gras oméga-3	g	0,17	0,09	0,2	0,2
Acide linoléique conjugué	g	0	0	0	0
Glucides	g	0	0	0	0
Cholestérol	mg	94	118	92	123
Cendres	g	1	0,73	0,92	0,84
Humidité	g	64,7	68,73	60,92	63,25
Sodium	mg	91	100	87	84,3
Potassium	mg	242	323	225	283
Calcium	mg	12	12,4	12	9,6
Fer	mg	1,31	0,93	1,33	0,88
Phosphore	mg	183	202	174	175
Magnésium	mg	24	26,4	23	22,8
Zinc	mg	2,86	2,28	2,6	2,15
Vitamine A	RE	19	< 20	41	22
Vitamine E	mg	0,27	0,29	0,27	0,31
Thiamine (B1)	mg	0,08	0,13	0,07	0,11
Riboflavine (B2)	mg	0,23	0,3	0,21	0,26
Niacine (B3)	mg	6,3	6,3	6,2	5,8
Pyridoxine (B6)	mg	0,37	0,27	0,33	0,2
Acide folique	mcg	8	10,3	7	9,2
B12	mcg	0,32	1,2	0,3	0,97
Pantothénate (B5)	mg	1,16	1,7	1,16	1,5
Biotine	mcg	-	4	-	3,6

HAUTS DE CUISSE DE POULET

ANALYSE COMPARATIVE ENTRE LES DONNÉES DU FCÉN ET CELLES DES LS * EN UTILISANT LES DONNÉES BRUTES NON ARRONDIES (100 G)

LS : toutes les coupes de poulet ont été rôties au four, à découvert, à 350 °F (190 °C).

FCÉN : (critère le plus près) poulet, poulet à griller, haut de cuisse, viande uniquement (sans peau), viande et peau, refroidie à l'eau, rôtie.

Élément nutritif	Unités	Hauts de cuisse, 100 g			
		Viande uniquement (sans peau)		Viande et peau	
		FCÉN	LS	FCÉN	LS
Énergie	kcal	169	175	249	254
Protéines	g	24,89	25,95	20,11	20,87
Lipides	g	6,96	8,43	18,13	19,1
Gras saturés	g	1,938	2,60	5,068	5,85
Gras trans	g	0	0	0	0,11
Lipide monoinsaturé	g	2,655	3,92	7,198	9,2
Gras polyinsaturés	g	1,586	1,45	4,003	2,98
Acide gras oméga-6	g	1,426	1,38	3,652	2,81
Acide gras oméga-3	g	0,103	0,07	0,258	0,17
Acide linoléique conjugué	g	0	0	0	0
Glucides	g	0	0	0	0
Cholestérol	mg	95	114	93	125
Cendres	g	1,20	1,10	0,93	0,84
Humidité	g	67,47	65,77	61,31	59,5
Sodium	mg	88	68,3	84	70,6
Potassium	mg	238	307	222	240
Calcium	mg	12	9,2	12	9,8
Fer	mg	1,31	0,95	1,34	0,8
Phosphore	mg	174	207	174	165
Magnésium	mg	24	26,4	22	20,6
Zinc	mg	2,57	2,23	2,36	1,65
Vitamine A	RE	48	20	48	47
Vitamine E	mg	0,26	1,1	0,26	0,75

Thiamine (B1)	mg	0,074	0,14	0,067	0,11
Riboflavine (B2)	mg	0,231	0,25	0,212	0,2
Niacine (B3)	NE	6,525	6,2	6,365	4,9
Pyridoxine (B6)	mg	0,350	0,26	0,310	0,2
Acide folique	mcg	8	9,8	8	10,9
B12	mcg	0,31	0,84	0,29	0,92
Pantothénate (B5)	mg	1,184	1,6	1,108	1,4
Biotine	mcg	-	3,5	-	4,1

AILES DE POULET

ANALYSE COMPARATIVE ENTRE LES DONNÉES DU FCÉN ET CELLES DES LS

*En utilisant les données brutes non arrondies (100 g).

LS : toutes les coupes de poulet ont été rôties au four, découvertes à 350 °F (190 °C).

FCÉN : (critère le plus près) poulet, poulet à griller, aile, viande et peau, rôtie.

Élément nutritif	Unités	Ailes de poulet, 100 g	
		Viande et peau	
		FCÉN	LS
Énergie	kcal	290	232
Protéines	g	26,86	23,61
Lipides	g	19,46	15,27
Gras saturés	g	5,45	4,13
Gras trans	g	0	0,11
Lipide monoinsaturé	g	7,64	7,41
Gras polyinsaturés	g	4,140	2,84
Acide gras oméga-6	g	3,720	2,63
Acide gras oméga-3	g	0,26	0,21
Acide linoléique conjugué	g	0	0,01
Glucides	g	0	0
Cholestérol	mg	84	135
Cendres	g	0,75	0,79

Humidité	g	55,04	61,05
Sodium	mg	82	123
Potassium	mg	184	252
Calcium	mg	15	21
Fer	mg	1,27	0,96
Phosphore	mg	151	148
Magnésium	mg	19	19,1
Zinc	mg	1,82	1,74
Vitamine A	RE	47	40
Vitamine E	mg	0,27	0,74
Thiamine (B1)	mg	0,042	0,09
Riboflavine (B2)	mg	0,128	0,17
Niacine (B3)	NE	6,648	7,3
Pyridoxine (B6)	mg	0,420	0,3
Acide folique	mcg	3	7,1
B12	mcg	0,29	0,92
Pantothénate (B5)	mg	0,897	1,1
Biotine	mcg	-	2,6

En général, les valeurs nutritives contenues dans le FCÉN étaient sensiblement semblables à celles trouvées par les LS, malgré le petit échantillon. Même si certaines valeurs comportaient plus de différences que d'autres, la plupart se situaient dans l'écart alloué de 20 %; un écart attendu lorsqu'on utilise des bases de données nutritionnelles pour évaluer l'apport alimentaire des personnes. En pratique, tout écart au niveau des valeurs ne serait pas pertinent étant donné que les évaluations tiennent compte des différences naturelles entre les aliments sélectionnés à des fins de consommation.

En règle générale, selon le FCÉN, la poitrine de poulet avec la peau contient plus de calories, de matières grasses totales et d'acides gras polyinsaturés, ainsi que plus de sodium que ce qui est indiqué dans l'analyse des LS. Les poitrines de poulet, avec la peau et sans peau, contiennent plus de potassium selon l'analyse des LS et les poitrines de poulet sans peau contiennent plus de magnésium selon le FCÉN.

Comparativement à l'analyse des LS, le FCÉN indique que les cuisses de poulet, avec la peau et sans peau, avaient plus de calories et de protéines. Les cuisses de poulet avec la

peau contenaient plus d'acides gras monoinsaturés, de cholestérol et de potassium selon l'analyse des LS.

Dans le FCÉN, les hauts de cuisse de poulet comportaient légèrement plus de différences; les coupes avec la peau contenaient plus d'acides gras polyinsaturés et d'acides gras oméga-6, ainsi que plus de sodium, de zinc et de riboflavine (B2). Dans le FCÉN, les hauts de cuisse sans peau contenaient également plus de sodium comparativement à l'analyse des LS. L'analyse des LS a révélé plus de matières grasses totales et d'acides gras monoinsaturés, de cholestérol, de potassium et de phosphore dans les coupes sans peau, et plus d'acides gras monoinsaturés dans les hauts de cuisse avec la peau comparativement au FCÉN.

En dernier lieu, dans le FCÉN, les ailes de poulet avaient plus de calories, de matières grasses totales, d'acides gras polyinsaturé et d'acide gras oméga-6 comparativement aux données de l'analyse des LS, qui indiquaient plus de sodium et de potassium.

Choisir le poulet : Les éléments nutritifs et votre santé

ÉLÉMENTS NUTRITIFS CLÉS

Bon nombre de Canadiens n'obtiennent pas l'apport recommandé de plusieurs éléments nutritifs clés. L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2, a révélé que les hommes et les femmes ne consomment pas suffisamment de magnésium, de zinc, de fer, de vitamines B, dont la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3), la pyridoxine (B6), l'acide folique, la cobalamine (B12) et de phosphore, et cela régulièrement. Les femmes sont plus à risque¹².

Comme le révèle le présent rapport, selon l'élément nutritif, le poulet « Contient », a « Une teneur élevée en » ou est « Une excellente source de » plusieurs éléments nutritifs clés dont bon nombre de Canadiens ne consomment pas suffisamment.

PROTÉINES

Les protéines fournissent les pierres d'assise nécessaires à la croissance, au maintien et à la réparation de presque tout : la peau, les muscles, les os, les cellules sanguines, les anticorps, les cheveux, les ongles, les hormones, les vaisseaux sanguins, entre autres¹³.

Les protéines se trouvent dans tous les aliments, mais les sources de protéines animales tendent à contenir plus de protéines par portion. Les protéines animales offrent la bonne quantité de tous les acides aminés nécessaires pour la santé; ce type de protéines est parfois désigné sous le nom de protéines « complètes ».

Le poulet est une excellente source de protéines complètes, allant d'environ 21 g pour les cuisses de poulet à environ 31 g pour les poitrines de poulet sans peau par portion de 100 g.

MATIÈRES GRASSES

On recommande aux Canadiens de limiter la quantité de gras saturés qu'ils consomment. Afin de réduire la quantité de gras saturés, il suffit d'enlever la peau du poulet. Cela donne ainsi une excellente source de protéines maigres.

SODIUM

Le sodium est un élément nutritif essentiel qui se trouve dans de nombreux aliments. Le sodium est nécessaire pour la santé, mais la plupart des Canadiens en consomment plus que ce qui est nécessaire, soit environ 3400 mg par jour. Trop de sodium peut causer l'hypertension artérielle chez les personnes susceptibles, qui est un facteur de risque de la maladie du cœur et des accidents vasculaires cérébraux. Une trop grande consommation de sodium a été associée à l'ostéoporose et au cancer de l'estomac¹⁴.

Les viandes fraîches, comme le poulet, sont naturellement faibles en sodium. Tant que l'on utilise des fines herbes fraîches ou séchées, des épices, du vinaigre, du jus de citron et autres pendant la cuisson du poulet, plutôt que d'ajouter du sel pour assaisonner la viande, le poulet peut être inclus dans un régime sain à plus faible teneur en sodium.

NIACINE (B3)

La niacine (la vitamine B3) est un élément nutritif très important qui aide le corps à utiliser l'énergie provenant des glucides, des matières grasses et des protéines qui se trouvent dans les aliments¹⁵. La niacine est également importante pour le système digestif, le système nerveux et la santé dermatologique. La niacine, comme toutes les vitamines B, est soluble dans l'eau, ce qui signifie qu'elle ne peut pas être stockée dans le corps. Pour cette raison, il est important de manger quotidiennement des aliments riches en vitamines B tout au long de la journée, dont le poulet.

VITAMINE B12

Toutes les coupes de poulet, surtout la viande brune des cuisses et des hauts de cuisse, contiennent de la vitamine B12 (également connue sous le nom de cobalamine). Cette vitamine est essentielle au système nerveux et à la production de globules rouges sains¹⁶. La vitamine B12 aide à fabriquer l'ADN, le matériel génétique de chaque cellule. Elle est donc essentielle à la reproduction saine des cellules, un rôle vital de la fertilité et de la reproduction. La vitamine B12 est probablement mieux connue pour son rôle dans la prévention de l'anémie pernicieuse ou mégaloblastique¹⁶. Les aliments d'origine animale représentent la meilleure source de cette vitamine importante.

PYRIDOXINE (B6)

Toutes les coupes de poulet contiennent une importante vitamine B appelée pyridoxine, ou vitamine B6. La teneur en pyridoxine des poitrines de poulet est plus élevée que celle des cuisses et des hauts de cuisse. La vitamine B6 joue un rôle dans plus de 100 voies ou réactions métaboliques, ce qui en fait un élément nutritif polyvalent. Elle est extrêmement importante pour la production saine de globules rouges, ainsi que la

contribution à la fonction du système immunitaire en facilitant la production d'anticorps et en favorisant la fonction nerveuse normale.¹⁷ La vitamine B6 est également associée au développement du cerveau pendant la grossesse et la petite enfance.

Le métabolisme des protéines est une autre fonction importante de la vitamine B6. La vitamine B6 aide le corps à utiliser les acides aminés pour renforcer, entre autres, les muscles, la peau, les cellules sanguines et les os. La vitamine B6 est également utile dans la synthèse de neurotransmetteurs, les molécules qu'utilise le corps pour assurer la communication entre ses différentes parties et qui jouent un rôle dans la stabilisation de l'humeur^{17,18}. Cela signifie qu'une plus grande quantité de vitamine B6 est nécessaire lorsqu'on consomme plus de protéines. Heureusement, le poulet contient ces deux éléments nutritifs.

PHOSPHORE

Le phosphore est extrêmement important pour la santé des os et des dents. De plus, il est important pour le métabolisme de l'énergie et pour aider le corps à utiliser les glucides et à produire des protéines¹⁹.

Comme tous les aliments riches en protéines, le poulet contient du phosphore. Toutes les coupes de poulet ont « Une teneur élevée en » phosphore, à l'exception des ailes de poulet, qui sont une « Source de » ce minéral.

ZINC

On retrouve des quantités élevées de zinc dans la viande brune du poulet. Cet élément nutritif est très important pour la croissance et le développement normal, la fonction enzymatique, la santé immunitaire, la reproduction et la synthèse d'ADN²⁰. En raison de son rôle dans la croissance et le développement, les besoins en zinc d'une personne augmentent pendant la grossesse, l'enfance et l'adolescence²⁰.

THIAMINE (B1)

La thiamine (vitamine B1) aide les cellules du corps à transformer les glucides en énergie. Le rôle principal des glucides est de fournir de l'énergie au corps, surtout le cerveau et le système nerveux. La thiamine joue également un rôle dans les contractions musculaires et la transmission de signaux nerveux permettant à votre cerveau de communiquer avec toutes les parties du corps²¹. Toutes les coupes de poulet contiennent de la thiamine, mais les cuisses et les hauts de cuisse en contiennent le plus.

RIBOFLAVINE (B2)

La riboflavine (vitamine B2) est également nécessaire à la croissance du corps, à la production de globules rouges et à la production d'énergie à partir des glucides, des matières grasses et des protéines. La riboflavine s'associe à la vitamine A pour maintenir des muqueuses saines dans la voie nasale, les poumons et le tube digestif²².

La vitamine B2 aide à préserver des yeux, des nerfs, des muscles et une peau en santé. Elle est également nécessaire pour convertir le fer, l'acide folique et les vitamines B1, B3 et B6 à leur forme active²². Toutes les coupes de poulet contiennent de la riboflavine, mais la viande brune en contient davantage que les poitrines et les ailes.

MAGNÉSIUM

Le magnésium est le quatrième minéral le plus abondant dans le corps et joue un rôle dans plus de 300 voies ou réactions métaboliques différentes, y compris la synthèse des protéines, les muscles et la fonction nerveuse, le contrôle de la glycémie, la régulation de la tension artérielle, la production d'énergie, le maintien du rythme cardiaque et les contractions musculaires²³.

Le magnésium provenant des aliments est l'un des éléments nutritifs les plus communs dont les Canadiens n'obtiennent pas tous l'apport quotidien recommandé¹². Toutes les coupes de poulet contiennent du magnésium, mais les poitrines de poulet en contiennent le plus.

FER

Le fer est probablement mieux connu parce qu'il fait partie de l'hémoglobine, une protéine spéciale qui transporte l'oxygène dans le corps. Le fer est également nécessaire pour la croissance des cellules et la différenciation cellulaire, processus par lequel les cellules deviennent ce qu'elles sont destinées à devenir, comme des cellules d'os, de muscles, de peau, etc. Le fer aide à diriger les gènes des cellules vers un développement humain normal²⁴.

L'anémie ferriprive est un type commun d'anémie. Lorsque l'accumulation du fer dans le corps est faible, il n'y a pas suffisamment d'hémoglobine pour transporter l'oxygène, ce qui cause la fatigue, le mauvais rendement au travail et une immunité réduite²⁴.

Le fer existe sous deux formes dans les aliments, à savoir le fer hémique et le fer non hémique. Le fer hémique est le type de fer provenant des aliments d'origine animale. Ce type est mieux absorbé que le fer non hémique retrouvé dans les aliments végétaux. Consommer une source de fer hémique, comme le poulet, aide à augmenter la quantité de fer non hémique d'un aliment végétal, comme les fèves, lorsque ces aliments sont consommés ensemble²⁴.

Les personnes qui peuvent être à risque d'une carence en fer et/ou dont les besoins sont plus importants incluent les adolescents, les femmes en âge de procréer et les femmes enceintes. Les cuisses, les hauts de cuisse et les ailes de poulet sont tous des « Sources de » fer hémique très absorbable²⁴.

Protéines dans votre régime

Tel que mentionné auparavant, près de 100 % des Canadiens combler leurs besoins en protéines de base selon les résultats de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 2.2¹². Il faut signaler par ailleurs que de nombreux Canadiens consomment plus de protéines qu'il en faut. Bien que l'on poursuive la recherche et la discussion afin de savoir si les besoins en protéines ont été sous-estimés par le passé ou non²⁵, il y a des recherches prometteuses qui montrent un avantage à consommer des protéines tout au long de la journée, à chaque repas, plutôt qu'en consommer la plus grande partie au souper.

Bien que les Canadiens consomment suffisamment de protéines d'un jour à l'autre, la plupart de ces protéines sont consommées au dîner et au souper, dont la grande partie au souper. La recherche se poursuit pour appuyer la répartition des aliments riches en protéines dans les trois repas principaux afin de maximiser les avantages des protéines, notamment l'augmentation du sentiment de satiété et la stimulation de la croissance des muscles, un élément clé pour la prévention de la sarcopénie ou la perte progressive du tissu musculaire associée au vieillissement²⁵.

Le moment choisi pour la consommation de protéines est également un élément important à prendre en compte pour les personnes faisant des exercices et suivant un entraînement. Consommer des aliments riches en protéines peu de temps avant ou après l'entraînement aide à maximiser l'effet des protéines sur la réparation et la croissance des muscles.

Des recherches laissent entendre qu'il faut consommer de 25 à 30 g de protéines de toutes les sources à chaque repas afin de favoriser au maximum la croissance des muscles, peu importe l'âge. Il est primordial pour une bonne santé de consommer des quantités suffisantes de protéines tout au long de la journée et au cours de la vie. Une telle consommation de protéines peut aider à maintenir l'état fonctionnel ou la capacité d'effectuer les activités quotidiennes.

D'après le Guide alimentaire canadien, une portion de poulet de 75 g, ou de 2 ½ onces, donne entre 15 g et 22 g de protéines selon la coupe et une portion de 100 g, ou de 3 ½ onces, donne entre 21 g et 32 g de protéines. Le poulet est un moyen délicieux et facile d'aider les Canadiens à combler leurs besoins en protéines.

Conclusions et analyse éventuelle

Les Canadiens croient que le poulet est l'une des viandes les plus nutritives sur le marché²⁶. Le présent rapport d'analyse des éléments nutritifs appuie cette croyance en décrivant brièvement les éléments nutritifs essentiels du poulet qui favorisent la santé humaine. La différence la plus remarquable entre le poulet biologique et le poulet ordinaire est la teneur en matières grasses. Le poulet biologique a habituellement une plus faible teneur en matières grasses que le poulet ordinaire. La teneur en oligoéléments est pratiquement identique pour le poulet biologique et le poulet ordinaire. Les Canadiens peuvent choisir l'un ou l'autre en sachant qu'ils ont opté pour un aliment qui contribuera à leurs besoins nutritionnels.

Afin d'approfondir l'analyse nutritionnelle, il serait utile de comparer les résultats actuels aux données concernant les autres produits auxquels le poulet fait concurrence (c.-à-d. le bœuf, le porc, l'agneau et le poisson). Ce type d'analyse peut servir d'élément moteur aux Producteurs de Poulet du Canada afin d'adopter des stratégies de commercialisation adaptées. De plus, le fait de définir « pourquoi » les consommateurs croient que le poulet est un choix santé pourrait être utile pour renforcer les communications concernant ses avantages pour la santé et ses caractéristiques nutritionnelles.

Références

1. Merieux Nutri Sciences. (2013). Silliker: a Merieux Nutri Sciences Company. Consulté le 6 octobre 2013 à partir du site <http://www.merieuxnutrisciences.ca/ca/fra/silliker/a-propos>
2. Agence de la santé publique du Canada. (2013). L'ACIA en bref. Consulté le 21 septembre 2013 à partir du site <http://www.inspection.gc.ca/au-sujet-de-l-acia/information-organisationnelle/en-bref/fra/1358708199729/1358708306386>
3. Agence de la santé publique du Canada. (2011). Les produits biologiques. Consulté le 21 septembre 2013 à partir du site <http://www.inspection.gc.ca/aliments/produits-biologiques/fra/1300139461200/1300140373901>
4. Husak, R.L. Sebranek, J.G. et Bregendahl, K. (2008). A survey of commercially available broilers marketed as organic, free-range, and conventional broilers for cooked meat yields, meat composition, and relative value. *Poultry Science*, 87(11), p. 2367-2376.
5. Organic Monitor. (2006). The North American Market for Organic Meat Products (2^e édition). Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://www.organicmonitor.com/300244.htm>
6. Castellini, C., Mugnai, C. et DalBosco, A. (2002). Effect of organic production system on broiler carcass and meat quality. *Meat Science*, 60(3), p. 219-225.
7. Agence de la santé publique du Canada. (2011). Chapitre 7 : Allégations relatives à la teneur nutritive. Consulté le 21 septembre 2013 à partir du site <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/fra/1383607266489/1383607344939>
8. Santé Canada. (2007). *Gras trans*. Ottawa (Ontario) : Ministre de la Santé. Consulté le 6 octobre 2013 à partir du site <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/trans-eng.php>
9. Santé Canada. (2010). *Données nutritionnelles*. Ottawa (Ontario) : Direction des aliments. Consulté le 25 septembre 2013 à partir du site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php>
10. Gouvernement du Canada. (2013). *Le tableau de la valeur nutritive*. Consulté le 29 décembre 2013 à partir du site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/index-fra.php>
11. Gouvernement du Canada. (2013). *Canadiens en santé : Le pourcentage de la valeur quotidienne*. Consulté le 6 octobre 2013 à partir du site http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/daily-value-valeur-quotidienne-fra.php?_ga=1.14325875.595773430.1396553772
12. Gouvernement du Canada. (2013). *Les adultes canadiens comblent-ils leurs besoins en nutriments uniquement grâce à l'alimentation?* Consulté le 29 décembre 2013 à partir du site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/surveill/nutrition/commun/art-nutr-adult-fra.php>
13. Health Link BC. (2011). Quick Nutrition Check for Protein. Consulté le 6 octobre 2013 à partir du site <http://www.healthlinkbc.ca/healthyeating/protein.html>

14. Santé Canada. (2012). Sodium au Canada. Consulté le 22 octobre 2013 à partir du site <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/index-fra.php>
15. Medline Plus. (2013). Niacin. Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002409.htm>
16. Saine alimentation Ontario. (2013). Ce que vous devez savoir au sujet de la vitamine B12. Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site [http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-\(vitamines-et-mineraux\)/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-de-la-vitamine-B12.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrients-\(vitamins-and-minerals\)%2fWhat-you-need-to-know-about-vitamin-B12#.Uz25wfldWP8](http://www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Elements-nutritifs-(vitamines-et-mineraux)/Ce-que-vous-devez-savoir-au-sujet-de-la-vitamine-B12.aspx?aliaspath=%2fen%2fArticles%2fNutrients-(vitamins-and-minerals)%2fWhat-you-need-to-know-about-vitamin-B12#.Uz25wfldWP8)
17. Medline Plus. (2013). Vitamin B6. Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002402.htm>
18. University of Maryland Medical Centre. (2013). Vitamin B6 (Pyridoxine). Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/vitamin-b6-pyridoxine>
19. Medline Plus. (2013). Phosphorus in diet. Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002424.htm>
20. Office of Dietary Supplements: National Institute of Health. (2013). Dietary Supplement Factsheet: Zinc. Consulté le 2 octobre 2013 à partir du site <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/>
21. Medline Plus. (2013). Thiamin. Consulté le 30 décembre 2013 à partir du site <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002401.htm>
- Medical News Today. (2013). Riboflavin. Consulté le 30 décembre 2013 à partir du site <http://www.medicalnewstoday.com/articles/219561.php>
22. Office of Dietary Supplements: National Institute of Health. (2013). Dietary Supplement Factsheet: Magnesium. Consulté le 30 décembre 2013 à partir du site <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/>
23. Office of Dietary Supplements: National Institute of Health. (2013). Dietary Supplement Factsheet: Iron. Consulté le 30 décembre 2013 à partir du site <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-HealthProfessional/>
24. Paddon-Jones, D et Rasmussen, B. (2009). Dietary protein recommendations and the prevention of sarcopenia: Protein, amino acid metabolism and therapy. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care*, 12(1): p. 86–90. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2760315/pdf/nihms111079.pdf>
25. Alberta Livestock & Meat Agency Ltd. (2012). Canadian Consumer Retail Meat Study – April 2012. Consulté le 6 octobre 2013 à partir du site <http://alma.alberta.ca/cs/groups/alma/documents/document/mdaw/mda5/~edisp/agucmint-009603.pdf>

Annexe A – Information sur les allégations relatives à la teneur nutritive

Agence canadienne d'inspection des aliments : chapitre 6 : Les éléments figurant dans le tableau de la valeur nutritive; quantités de référence [annexe M] et portions, Tableau 6-3 (Essentiel pour les allégations relatives à la teneur nutritive et à la préparation d'un tableau de la valeur nutritive)

Article	Catégorie de produit	Quantité de référence ¹	Portion déterminée ²
92	Morceaux de viande et de volaille sans sauce ou prêts à cuire, enrobés ou non de chapelure ou de pâte à frire, y compris morceaux de viande marinés, attendris et injectés	125 g crus, 100 g cuits	80 à 130 g crus 50 à 100 g

Source : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/fra/1383607266489/1383607344939>

Agence canadienne d'inspection des aliments : chapitre 7 : Allégations relatives à la teneur nutritive

Source : <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/fra/1383607266489/1383607344939>

Annexe K – Règlements sur les aliments et drogues [Ration quotidienne normale, utilisée pour déterminer l'allégation relative à l'apport de protéines], tableau 6-4

Article	Nom et description	Ration quotidienne normale	Ration quotidienne normale
40	Produits de volaille	3,5 oz	100 g

Source: <http://www.inspection.gc.ca/aliments/etiquetage/l-etiquetage-des-aliments-pour-l-industrie/fra/1383607266489/1383607344939>