

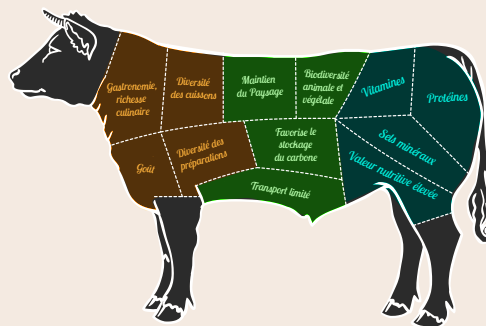
La viande de boeuf, une excellente source de phosphore

La viande de boeuf est une excellente source de phosphore, le deuxième minéral le plus abondant de l'organisme après le calcium.

Le phosphore joue un rôle essentiel dans la formation et le maintien de la santé des os et des dents. De plus, il participe aussi à la croissance et à la régénérescence des tissus. Par portion de 100 g, le boeuf se retrouve en deuxième position sur le podium des meilleures sources de phosphore.

Pour bien visualiser à quel point la viande de Blanc Bleu Belge est maigre, le tableau ci-dessous met en évidence la différence entre 100 gramme de boeuf et d'autres aliments. Certains, pourtant "light", présentent une teneur 10 fois supérieur au boeuf !

Comparaison de différents aliments (100g)	Teneur en graisse (g)
Beefsteak de boeuf grillé	0.8
Cote à l'os de boeuf grillé	2.0
Rosbif de boeuf	2.7
Carbonnade de boeuf préparée	3.0
Biscuit petit déjeuner	17
Chocolat au lait	30.6
Gaufre liégeoise	23.4
Chips light	26.0

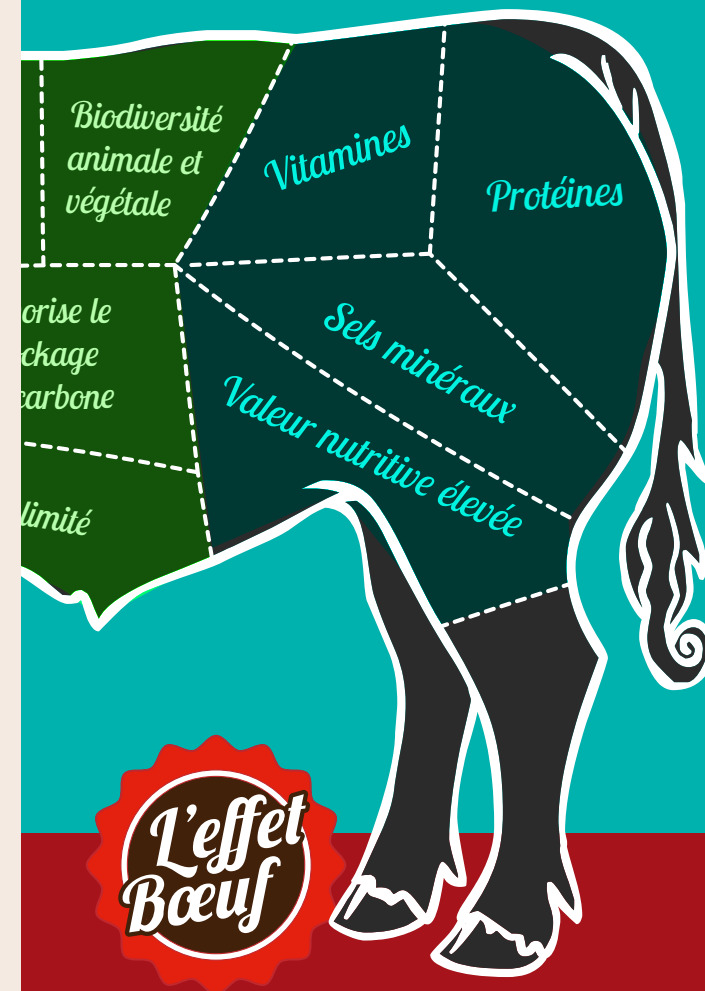


**1/4 de l'assiette pour la viande,
le repère n°1 en un coup d'oeil.**



Avenue Comte de Smet de Nayer, 14
5000 NAMUR
tél.: 081/33 17 00 - fax: 081/30 54 37

Le boeuf. Sain, par nature.



Le boeuf Blanc Bleu Belge est particulièrement massif et riche en viande.

A première vue, on pourrait penser que c'est une viande grasse, alors que c'est exactement le contraire. Le corps du boeuf BBB est extrêmement musclé, mais léger dans l'assiette. Un filet pur est d'ailleurs aussi maigre que du blanc de poulet.

Le boeuf est donc généreux en quantité mais aussi en qualité : sa viande peut couvrir naturellement les besoins quotidiens de protéines, zinc et fer indispensables et en bonnes proportions en plus d'être particulièrement bien assimilé par le corps humain. La viande est d'ailleurs une des meilleures sources de protéines de haute valeur biologique. La preuve : 100 grammes de viande de boeuf assure 60% des apports journalier en protéine chez l'homme adulte et 60% chez la femme.

En plus de former et renouveler nos cellules, que ce soit celles de la peau et des muscles, les protéines boostent le tonus pour rester en forme toute la journée. Le zinc joue un rôle capital dans les fonctions de l'organisme, telles que l'immunité et la croissance. Le fer, lui, est indispensable à la formation des globules rouges chargés du transport de l'oxygène dans le sang. Le fer est essentiel à tout âge, et particulièrement important pour les femmes enceintes.

Enfin, la viande de boeuf complète son riche tableau avec un exceptionnel apport de vitamine PP, B6 et B12.

valeurs
nutritionnelles
(pour 100g)

	Rumsteck grillé	Faux-filet rôti	Bavette poêlée	Carbonnade braisée	Jarret bouilli (pot-au-feu)
ÉNERGIE* Energie kcal Energie kj	123 512	151 631	139 583	224 936	161 673
NUTRIMENTS* Protéines (g) Lipides (g) Cholestérol (mg)	25 2,5 35	23 6,2 60	22 5,7 59	34 10 76	31 4,1 50
MINÉRAUX* Fer (mg) Zinc (mg) Sélénium (µg)	2,9 4,2 4,6	1,9 3,3 3,3	3,3 8,1 1,6	3,9 10 6,8	3,9 11 2,8
VITAMINES* B1 (mg) PP (mg) B5 (mg) B6 (mg) B9 (mg) B12 (µg) C (mg) A (µg) D (µg) E (mg)	0,1 7,3 1,5 0,6 - 1,5 - - - 0,4	0,04 5,9 0,3 0,3 - 0,5 - - - 0,2	0,1 5,2 0,4 0,05 - 2,3 - - - 0,8	0,05 4,2 0,4 0,3 - 1 - - - 0,6	0,03 3,2 0,4 0,2 - 1,2 - - - 0,53
ACIDES GRAS (en %)** AGS (acides gras saturés) AGMI (acides gras mono-insaturés) AGPI (acides gras poly-insaturés)	43 48 9	45 50 5	49 47 4	44 47 8	43 51 5

g : grammes / mg : milligrammes / µg : microgrammes

* viandes cuites

** viandes crues - en % des acides gras totaux : le total des % des 3 catégories d'acides gras n'est pas égal à 100 car les acides gras à chaîne très longues (>c24) ne peuvent être identifiés par l'analyse.

L'effet
Boeuf

