



Association de Promotion de la Volaille Française

## La volaille, un trésor d'atouts nutritionnels

Par le Dr Hervé Robert, Médecin nutritionniste

La volaille représente un aliment très apprécié et consommé partout dans le monde. Viande favorite des enfants, et adorée par les parents, **la volaille associe parfaitement l'équilibre à la notion de plaisir gustatif** et peut être cuisinée sous différentes formes avec des accompagnements variés.

**Peu caloriques** du fait de leur faible apport énergétique (180 kcal/100 g de chair en moyenne), les volailles sont des aliments qui s'intègrent dans une alimentation variée et équilibrée.

Les volailles sont aussi caractérisées par leur **abondance en protéines de très haute qualité, riches en acides aminés** qui provoquent un effet rassasiant élevé et participent à la croissance et à la réparation des tissus de l'organisme.

La teneur en protéines des volailles est comprise entre 23 et 30 g pour 100 g de chair.

De plus, elles sont en général considérées comme ayant une chair maigre, c'est-à-dire, pauvre en lipides. Leur teneur varie entre 4 et 18 g pour 100 g de chair. Elles sont particulièrement riches en acides gras insaturés, ce qui favorise la prévention des troubles cardiovasculaires, problèmes très récurrents dans nos sociétés actuelles.

Le canard a une particularité : sa richesse en acides gras monoinsaturés, ce qui le rend d'autant plus intéressant sur le plan nutritionnel.

**Les viandes de volaille dépourvues de glucides sont également riches en vitamines et minéraux indispensables pour notre bien-être.** Elles apportent, en quantité non négligeable, des vitamines, et notamment, A, B1, B2, B3, B5, B6, B12 et des minéraux comme le fer, phosphore, zinc, sélénium, cuivre.

Toutes ces particularités dépendent bien entendu des espèces, mais aussi des morceaux de l'animal. De plus, une chair dépourvue de peau sera moins riche en graisses. Le mode de cuisson, la race et l'alimentation de la volaille influenceront également sur la teneur en nutriments, vitamines et minéraux de la chair.

Les volailles ont beaucoup d'atouts nutritionnels, elles s'intègrent parfaitement dans l'équilibre alimentaire.

Viande rôtie (100g)	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides totaux (g)	AG saturés (g)	AG monoinsaturés (g)	AG polyinsaturés (g)	Fer (mg)
Poulet	161	26,4	6,2	1,95	2,65	1,23	1,3
Dinde	150	29,1	3,8	1,32	0,97	1,25	1,3
Canard	188	25,3	9,7	2,6	5,2	1,2	2,7
Pintade	150	23,2	6,4	1,9	2,5	1,6	-
Coquelet	-	-	-	-	-	-	-
Poule	228	30,4	11,9	3,1	4,05	2,83	1,4
Chapon	-	-	-	-	-	-	-
Poularde	-	-	-	-	-	-	-
Oie	273	29,1	17,5	7,28	6,93	2,46	3,7
Caille	-	-	-	-	-	-	-

Source CIQUAL