

# Plein de bonnes choses.

Le bœuf canadien contient 14 nutriments essentiels, dont :

**le zinc, pour renforcer le système immunitaire.** Une portion de 100 g de bœuf maigre fournit en moyenne 60 % des besoins quotidiens en zinc.

**la vitamine B<sub>12</sub>, pour une croissance et un développement normal.** Le bœuf canadien est une des meilleures sources naturelles de vitamine B<sub>12</sub>.

**la vitamine D, pour former et maintenir de bonnes dents et des os solides.** Le bœuf canadien est une des rares sources naturelles de vitamine D.

**le fer, qui aide à l'apprentissage et à la concentration.** Votre corps absorbe plus facilement le fer du bœuf que le fer provenant de sources végétales comme le tofu ou les légumineuses.



\* Par 100 g de bœuf cru maigre, paré du gras visible (composé de 26 coupes) : 162 calories, 7,8 g lipides, 0 g glucides, 9 % VQ potassium, 15 % VQ fer, 10 % VQ vitamine D, 10 % VQ thiamine, 15 % VQ riboflavine, 45 % VQ niacine, 15 % VQ vitamine B<sub>6</sub>, 110 % VQ vitamine B<sub>12</sub>, 10 % VQ pantothénate, 15 % VQ phosphore, 10 % VQ magnésium, 60 % VQ zinc, 40 % VQ sélénium.

Et ce n'est pas tout : le bœuf canadien est maigre!

HUIT coupes de bœuf – PLUS le bœuf haché maigre et extra maigre, la surlonge, la ronde et l'épaule hachée – se qualifient pour le programme Visez santé<sup>MC</sup> de la Fondation des maladies du cœur du Canada.

## Bœuf qualifié pour Visez santé<sup>MC</sup>

Information nutritionnelle basée sur les coupes de bœuf parées du gras externe (0 po/cm)

Coupes de bœuf maigre (100 g de bœuf cru)	Gras (grammes)
Noix de ronde	5
Intérieur de ronde	5
Pointe de surlonge	5
Haut de surlonge	6
Contre-filet	8
Flanc	8
Côte croisée	9
Extérieur de ronde	9
Surlonge et ronde hachée extra maigre	10
Bœuf haché extra maigre	10
Surlonge, ronde, épaule hachée maigre	15
Bœuf haché maigre	15



† Pour la santé de votre famille, essayez quelques-unes des succulentes recettes passées en revue par Visez santé<sup>MC</sup>.

† Choisir des viandes plus maigres (maigres ou extra maigres) contribue à une alimentation saine. Le Centre d'information sur le bœuf appuie financièrement le programme éducatif Visez santé<sup>MC</sup>. La Fondation ne privilégie aucun produit. Visitez [visez.sante.org](http://visez.sante.org)