



# Les atouts de la volaille

Viande favorite des enfants, la volaille aide les mamans à leur offrir une alimentation saine. Pas d'arrête ni d'os, une chair tendre, un goût doux, une couleur rassurante, des accompagnements ludiques. Miracle ! C'est avec plaisir et appétit que les enfants dégustent un déjeuner équilibré.

Et pour les adultes, avec près de 50 produits différents (découpes, pièces entières, plats élaborés, charcuterie de volaille...), la volaille peut s'inscrire dans le quotidien en multipliant les saveurs et les préparations : plaisir et santé, sans monotonie !

## \* Un effet rassasiant élevé

Parce qu'elle est riche en protéines, la volaille procure un effet rassasiant élevé, ce qui permet de réduire la ration énergétique de chaque repas et de limiter les envies de snacking, ennemi d'une alimentation équilibrée.

## \* Un risque allergène faible

La volaille bénéficie d'un caractère très peu allergisant. Ceci la rend très adaptée aux enfants, particulièrement sujets aux allergies alimentaires.

## \* Peu de graisses

La chair de volaille est naturellement maigre. Elle est même moins calorique que bon nombre de poissons. Facile à dissocier du « gras » qui est le plus souvent localisé dans la peau, la chair de volaille se distingue des viandes rouges dont le gras est généralement disséminé dans l'ensemble des tissus.

Type de Viande	Kcal/100g
Dinde	114
Poulet	124
Canard	132
Veau	150
Caille	178
Boeuf	183
Agneau	216
Mouton	220
Porc	285

## \* Ce qu'il faut de protéines

La viande de volaille est par ailleurs riche en protéines. Ces protéines, qui permettent de lutter contre les infections par la formation d'anticorps, ont également une teneur élevée en acides aminés, lesquels sont indispensables à la croissance, au maintien et à la réparation des tissus, des muscles et des cellules.

Type de Viande	Kcal/100g
Dinde Filet	29
Porc Côtelette	28
Poulet Poitrine/Cuisse	26
Canard	25
Thon	25
Steack haché 15%MG	22
Truite	20

## \* Des vitamines et des minéraux, pour rester en pleine forme

Naturellement riche en vitamines, particulièrement celles du groupe B qui interviennent dans le métabolisme des lipides, glucides et protéines, la volaille participe au bon fonctionnement de l'organisme, en particulier des systèmes nerveux, musculaires et cellulaires. Elle apporte magnésium et calcium et contient trois fois plus de fer que le poisson !

Source : CIQUAL (tables de composition - Répertoire Général des Aliments)

La volaille,  
L'allié santé de toute la famille