



## SAVOUREUX. POLYVALENT. NUTRITIF.

Le dindon élevé au Canada est LA protéine énergétique par excellence

### OÙ SE SITUE LE DINDON HACHÉ?

Que vous prépariez un burger, un plat de pâtes, des poivrons farcis, du chili ou des tacos, le dindon haché est le choix idéal pour toutes vos recettes de viande hachée!

	Dindon	Poulet	Boeuf	Porc
	<i>Dindon de toutes les catégories, Haché cuit</i>	<i>Poulet haché, maigre, cuit</i>	<i>Boeuf haché, maigre, galette poêlée</i>	<i>Porc haché, maigre, poêlé</i>
Énergie (kcal)	<b>196.0</b>	189.0	259.0	233.0
Protéines (g)	<b>27.6</b>	23.3	29.7	25.8
Glucides (g)	<b>0.0</b>	0.0	0.0	0.0
Total matières grasses (g)	<b>8.7</b>	10.9	14.7	14.3
Graisses saturées (g)	<b>2.9</b>	3.1	6.0	5.5
Graisses mono-insaturées (g)	<b>3.6</b>	4.9	6.8	6.7
Graisses polyinsaturées (g)	<b>2.1</b>	2.1	0.5	1.8
Cholestérol (mg)	<b>127.0</b>	107.0	85.0	80.0
Sodium (mg)	<b>84.0</b>	75.0	84.0	80.0

Profil nutritionnel par portion de 100 g Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs - Version de 2015

### Qu'est-ce que cela veut dire?

- ☑ Tout en étant très maigre, le dindon haché est très savoureux, il donne donc plus de goût à vos recettes de viande hachée avec peu de matières grasses.
- ☑ Les 28 grammes de protéines que contient une portion de dindon haché sont la quantité idéale pour rester rassasié longtemps après avoir fini de manger.
- ☑ Le dindon haché est riche en éléments nutritifs et une excellente source de phosphore, de zinc, de vitamine B12 et de niacine.
- ☑ Le dindon haché est polyvalent; vous pouvez le mettre à la place de n'importe quelle viande hachée dans vos recettes. Vous avez besoin d'inspiration? Vous trouverez de délicieuses recettes nutritives à base de dindon sur le site [www.dindoncanadien.ca](http://www.dindoncanadien.ca).

