Tableau des calories : bœuf (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 8 aliments, par portion et pour 100 g.

Mis à jour : octobre 2026

Aliment	Par portion		Pour 100 g			
	Portion	Calories	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
Bavette de flanchet	100 g	192	**192**	27.7	0	8.2
Bœuf haché	100 g	232	**232**	24.6	0	14
Bœuf haché maigre (93/7)	100 g	193	**193**	26.2	0	8.9
Corned beef	100 g	251	**251**	18.2	0.5	19
Hampe de bœuf	100 g	220	**220**	26.1	0	12.1
Poitrine de bœuf	100 g	331	**331**	25.9	0	24.5
Rôti de palette	100 g	302	**302**	30.1	0	19.2
Rumsteck	1 steak (161 g)	390	**242**	26	0.8	15

Source : USDA FoodData Central, SR Legacy et FNDDS (domaine public). Les valeurs pour 100 g sont celles de l'USDA ; les valeurs par portion sont calculées au poids. Tableaux interactifs et étiquettes nutritionnelles : https://nutritionfactlabel.com/fr/nutrition-database/beef/