



*Valeur Nutritionnelle  
des aliments de la*  
**Basse Côte-Nord**

**2006**

*Produit par: Jocelyne Jones, Nutritionniste*  
*Édité par: Priscilla Fequet Griffin, Coordinatrice et Cornella Maurice, Directrice Exécutive*  
*Traduit par: Meeka Faucher*  
*Illustrations par: Lori-Lee Thomas*  
© 2006 Association des Côtiers

*La production de ce document a été possible grâce au financement reçu par l'Agence de santé publique du Canada*  
*Toute modification est interdite. Peut être reproduit sans autorisation.*



Public Health  
Agency of Canada

Agence de santé  
publique du Canada

Canada

## *Avant-propos*

Tout au long du projet: (Un style de vie santé), j'ai eu l'opportunité de travailler sur plusieurs objectifs reliés à la Nutrition que je crois être très importants pour les résidents de la Basse Côte-Nord. Je prends au sérieux l'atteinte de ces objectifs, non seulement parce que je suis nutritionniste, mais en tant que résidente de la Basse Côte-Nord, ils me tiennent plus à cœur.

Le document qui suit prête une importance au niveau du contenu nutritionnel des aliments locaux de la Basse Côte-Nord. Plusieurs de ces aliments détiennent une richesse nutritionnelle et il est essentiel que les résidents de la Basse Côte-Nord le reconnaissent.

Je remercie particulièrement Santé Canada pour leur support financier et pour reconnaître l'importance de la nutrition dans la vie de tous les jours. Merci également à l'Association des Côtiers pour s'être engagé dans un tel projet. Finalement, je remercie spécialement tous les partenaires qui nous ont supportés et guidés tout au long des différents aspects de ce projet.



# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	1
Faits à propos des éléments nutritifs.....	1
Explication des tableaux.....	2
<b>Valeur nutritionnelle des aliments locaux</b> .....	3
Valeur nutritionnelle des baies sauvages.....	3
Valeur nutritionnelle des légumes.....	6
Valeur nutritionnelle des viandes sauvages.....	7
Valeur nutritionnelle des fruits de mer.....	10
Valeur nutritionnelle des poissons.....	14
<b>Conclusion</b> .....	21
<b>Référence</b> .....	22



# Introduction

La Basse Côte-Nord offre une grande variété de baies sauvages, rhubarbe, viandes sauvages, fruits de mer et poissons qui ont une valeur nutritive impressionnante, certains d'entre eux seront soulignés dans ce livret. Les résidents de la Basse Côte-Nord ont accès à plusieurs aliments qui sont très nutritifs et il est important qu'ils sachent exactement ce que les bleuets, le phoque, le homard, le saumon, etc., peuvent leur offrir sur une base nutritive. Ce livret va aussi leur fournir de meilleures connaissances afin de faire des choix d'aliments plus sains pour eux et leurs familles.

## Faits à propos des éléments nutritifs

Les éléments nutritifs ont été sélectionnés selon leurs disponibilités dans les tableaux de références et ont été recueillis à partir de différents dossiers nutritifs, dépendamment du type d'aliment décrit.

Pour les **Baies sauvages**, les tableaux contiennent de l'information à propos des calories, les trois principaux macronutriments (glucides, protéines, lipides), cholestérol, fibres, vitamines (vitamines B6, A, C, E, folate, thiamine, riboflavine, niacine) et minéraux (calcium, fer, zinc, magnésium, sodium et potassium).

Pour la **Rhubarbe**, la table contient de l'information à propos des calories, les trois principaux macronutriments (glucides, protéines, lipides), cholestérol, fibres, vitamines (vitamines B6, A, C, E, folate, thiamine, riboflavine, niacine) et minéraux (calcium, fer, zinc, magnésium, sodium et potassium).

Pour les **Viandes Sauvages**, les tableaux contiennent de l'information à propos des calories, glucides, protéines, lipides, gras saturés, cholestérol, vitamines (B6, A, C, B12, folate, thiamine, riboflavine, niacine) et minéraux (calcium, fer, zinc, magnésium, sodium, potassium).

Pour les **Fruits de Mer**, les tableaux contiennent de l'information à propos des calories, glucides, protéines, lipides, gras saturés, cholestérol, vitamines (B6, A, C, B12, folate, thiamine, riboflavine, niacine) et minéraux (calcium, fer, zinc, magnésium, sodium, potassium).

Pour les **Poissons**, les tableaux contiennent de l'information à propos des calories, glucides, protéines, lipides, gras marin oméga-3, cholestérol, vitamines (vitamines B6, A, C, B12, folate, thiamine, riboflavine, niacine) et minéraux (calcium, fer, zinc, magnésium, sodium, potassium).





## Explication des tableaux

L'énergie est donnée, dans les tableaux, en kilocalories, calories « cal ». L'énergie est la quantité totale de glucides + protéines + lipides. Le corps a besoin de ces trois principaux macronutriments afin de fonctionner correctement. Les glucides, protéines, lipides, gras saturés ou gras marins oméga-3 sont présentés en grammes ainsi que les fibres.

Les autres nutriments tels que le cholestérol, vitamines et minéraux ont l'une des unités de mesure suivantes :

g = Grammes

mg = Milligrammes

µg = Microgrammes

UI = Unité internationale

ÉN = Équivalents Niacine

N/D = Non Disponible

ÉR = Équivalents Rétinol

Pour chaque aliment présenté dans ce document, il y a de l'information qui spécifie si les aliments sont une source, bonne source ou excellente source des différents nutriments listés. L'expression "excellente source de" indique qu'une portion de l'aliment procure plus que ou exactement 25% de l'apport quotidien recommandé (AQR), à l'exception de la vitamine C pour laquelle c'est plus que ou exactement 50% de l'AQR pour cette vitamine. L'expression "bonne source de" indique qu'une portion de l'aliment donne plus que ou exactement 15% de l'AQR, à l'exception de la vitamine C pour laquelle c'est plus que ou égal à 30% de l'AQR pour la vitamine C. L'expression "source de" indique qu'une portion de l'aliment offre plus que ou exactement 5% de l'AQR pour les vitamines et minéraux listés.<sup>1</sup>

Cette information concernant les apports quotidiens recommandés (AQR) utilisée par l'Agence Canadienne d'inspection des aliments pour l'étiquetage nutritionnel diffère de l'information du « National Academy of Press » qui est basé sur les apports nutritionnels de référence (ANREF). Cependant, l'information provenant des deux sources est pertinente pour donner une idée de la quantité de nutriments offerte par les aliments listés dans ce document.



## Valeur Nutritionnelle des aliments locaux

### Baies sauvages...

Ces petits trésors possèdent plusieurs avantages nutritionnels. Elles sont remplies de différentes vitamines et minéraux, elles sont faibles en gras et représentent une bonne source de fibres. Les baies sauvages sont également une source d'antioxydants tels que les vitamines A, C, E et le zinc. Toutefois, sur la Basse Côte-Nord, il y a une grande variété de baies sauvages et chacune d'entre elles ont leur propre valeur nutritionnelle.

Plaquebière ou Chicoutai:



Les plaquebières, également connues sous le nom de chicoutais et traduit en anglais par « bakeapples » ou « cloudberry », ont la forme d'un nuage. Elles ont un petit goût suret et sont appréciées dans différentes recettes telles que des tartes, en confiture, en purée, dans un parfait, dans certaines liqueurs ou simplement crues. Mais quelle est la valeur nutritionnelle de ces petites baies orangées ?

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Plaquebière <sup>2</sup> crue	100 g	41,9	7,8	1,4	0,5	N/A	6,3	16	N/A	N/A	<0,1
		VITAMINE A (µg)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		29	100	3,1	N/A	0,06	0,07	0,5	29	1,5	0,2

Les plaquebières sont une source de vitamine B6 et magnésium. Elles sont une excellente source de fibres, vitamine C et vitamine E.

### Camarine (graine) noire:



Les camarines noires, également connues sous le nom de graines noires ou appelées « blackberries » en anglais, ont un goût très sur et sont utilisées dans des tartes, confitures, puddings, etc.

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Camarine noire <sup>4</sup> , crue	76 g	40	10	1	Traces	0	3,8	24	0,4	0,2	0,04
		VITAMINE A (UI)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		126	16	N/D	26	0,02	0,03	0,4	N/D	0	149

Les camarines noires sont une source de fibres, vitamine C et folate.

### Bleuets:



Les bleuets sont les favoris de presque tous! Ils sont appelés « blueberries » en anglais et peuvent être utilisés dans une grande variété de recettes.

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Bleuet <sup>3</sup> , cru	100 g	56	14,1	0,7	0,4	0	2,6	6	0,17	0,11	0,036
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		10	13	N/D	6,4	0,05	0,05	0,4	5	6	89

Les bleuets sont une source de fibres et de vitamine C.

### Framboises:



Les framboises, (raspberries) en anglais, ont un goût sucré et contiennent des petites graines.

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Framboise <sup>3</sup> , crue	100 g	49	11,6	0,9	0,6	0	4,9	22	0,57	0,46	0,057
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		13	25	N/D	26,0	0,03	0,09	1,1	18	0	152

Les framboises sont une source de zinc, folate, riboflavine, magnésium et une bonne source de vitamine C et de fibres.

### Lingons (graines) rouges:



Les lingons rouges, communément appelés graines rouges ou baies rouges, portent le nom de « redberries » en anglais. Ils ont un goût sur et agrémentent plusieurs desserts tels que les tartes, puddings, confitures, etc.

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Lingon rouge <sup>2</sup> , cru	100 g	33,8	6,8	0,4	0,5	N/D	2,6	22	N/D	N/D	0,01
		VITAMINE A (µg)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		1,5	5	1,6	N/D	0,05	0,04	0,3	9	0,2	<0,1

Le lingon rouge est une source de fibres, vitamine C et est également une bonne source de vitamine E.

Canneberges sauvages:



Les canneberges sauvages ou (meshberries) en anglais ressemblent beaucoup aux lingons rouges, mais son goût n'est pas aussi sucré. On les retrouve également dans une grande gamme de desserts.

BAIE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Canneberge sauvage <sup>2</sup> , crue	100 g	22	3,5	0,4	0,7	N/D	3,3	13	N/D	N/D	0,04
		VITAMINE A (µg)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		3,6	1	1	N/D	0,03	0,02	0,2	8	0,9	0,2

La canneberge sauvage est une source de fibres et de vitamine E.

## Légumes...

Les légumes sont faibles en calories et en gras; ils représentent souvent une bonne source de fibres et sont remplis de différentes vitamines et minéraux qui sont importants pour une santé saine. Le légume commun récolté sur la Basse Côte-Nord est la rhubarbe.

Rhubarbe :



La rhubarbe, « Rhubarb » en anglais, est classée dans le groupe des légumes, mais est plus communément mangée en tant que fruit.

Légume	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	CHOLESTÉROL (MG)	FIBRES (G)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Rhubarbe <sup>3</sup> ,	100 g	21	4,5	0,9	0,2	0	1,8	86	0,22	0,10	0,024

crue		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE E (MG)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (MG)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		10	8	N/D	7,1	0,02	0,03	0,5	12	4	288

La rhubarbe est une source de fibres, calcium, vitamine C et de potassium.

## Viandes sauvages...

Les gens de la Basse Côte-Nord aiment manger les viandes sauvages. Il s'agit de viandes généralement rouges, mais leurs valeurs nutritionnelles diffèrent quelque peu du bœuf standard. Certaines viandes sauvages sont faibles en gras et remplies de différents nutriments. Afin de maintenir votre cœur en santé, il est recommandé de limiter votre consommation de cholestérol à moins de 300 mg par jour. Prenez le temps d'identifier la quantité de cholestérol compris dans les aliments locaux présentés dans les pages qui suivent et souvenez-vous que le cholestérol se retrouve seulement dans les produits animaux.

### Canard:



Les résidents de la Basse Côte-Nord aiment manger le canard sauvage, mais quelle est sa valeur nutritive?

VIANDES SAUVAGES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Canard <sup>3</sup> , poitrine crue	100 g	123	0	19,9	4,2	1,32	77	3	4,51	0,74	0,630
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		16	6	0,76	25,0	0,42	0,31	8,0	22	57	268

Le canard sauvage a 30% moins de gras que le canard domestique. Le canard sauvage est source de protéines, zinc, folate, potassium et est une bonne source de riboflavine. Il est également une excellente source de fer, vitamine B6, thiamine, niacine et de vitamine B12. Comme la plupart des viandes, les canards contiennent du cholestérol et des gras saturés.

### Phoque:



Le phoque est souvent apprécié par plusieurs résidents de la Basse Côte-Nord dans des ragoûts ou frits. La viande de phoque est riche en plusieurs nutriments; du zinc au fer, etc.

VIANDES SAUVAGES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Phoque <sup>4</sup> , bouilli	100 g	180	0	31	3	N/D	39	13	27	3,6	0,88
		VITAMINE A (UI)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)

		15	1	N/D	3	0,10	0,46	9,6	N/D	126	N/D
--	--	----	---	-----	---	------	------	-----	-----	-----	-----

La viande de phoque est une bonne source de protéine et une excellente source de fer, zinc et vitamines du complexe B (vitamine B6, niacine et riboflavine). Elle contient également des lipides et un taux de cholestérol relativement bas. C'est une source de thiamine et de sodium; donc, il n'est pas nécessaire d'ajouter beaucoup de sel lors de la cuisson.

Caribou:



Le caribou est une autre viande rouge remplie de nutriments.

VIANDES SAUVAGES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Caribou <sup>3</sup> , Rôti	100 g	167	0	29,8	4,4	1,70	109	22	6,17	5,26	0,320
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		0	3	6,64	5,0	0,25	0,90	13,4	27	60	310

La viande de caribou est une bonne source de protéine, vitamine B6 et de thiamine. C'est également une source de vitamine C, magnésium et potassium ainsi qu'une excellente source de fer, zinc, vitamine B12, riboflavine et de niacine. La viande contient des lipides, gras saturés et du cholestérol.

Original:



La viande d'original peut être utilisée dans des ragoûts, en steaks, en rôti, etc., et sa valeur nutritive est également très intéressante.

VIANDES SAUVAGES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Original <sup>3</sup> , Rôti	100 g	134	0	29,3	1	0,29	78	6	4,22	3,68	0,370
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		0	5	6,31	4,0	0,05	0,34	10,6	24	69	334

La viande d'original est une bonne source de protéine, vitamine B6, riboflavine ainsi qu'une source de vitamine C, magnésium et de potassium. C'est une excellente source de fer, zinc, vitamine B12 et niacine. Cette viande est faible en gras et contient des gras saturés et du cholestérol.



Oie:



L'oie est souvent farcie et cuite par les résidents de la Basse Côte-Nord pour l'occasion des fêtes de Noël ou durant les vacances de Pâques. S'il vous plaît prendre note que la valeur nutritive attribuée dans le tableau qui suit est celle de l'oie domestique et non de l'oie sauvage, laquelle peut différer de la valeur nutritive de l'oie sauvage de la Basse Côte-Nord.

<b>VIANDES SAUVAGES</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS SATURÉS (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FER (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
Oie domestique <sup>3</sup> , viande blanche et brune, rôtie	100 g	238	0	29,0	12,5	4,56	96	14	2,87	3,17	0,470
		<b>VITAMINE A (UI)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		118	0	0,49	11,8	0,09	0,39	10,8	25	76	388

La viande d'oie est une bonne source de protéine, fer, vitamine B12 et de riboflavine. C'est une source de thiamine, folate, magnésium, potassium et une excellente source de zinc, vitamine B6 et niacine. Toutefois, la viande contient une quantité significative de lipides et de gras saturés. Donc, la modération est de mise lorsqu'on consomme de la viande d'oie. L'oie est également une source de cholestérol.

Lapin:



Le lapin est souvent rôti, utilisé dans des soupes ou en ragoût par les résidents de la Basse Côte-Nord, mais quelle est sa valeur nutritive?

<b>VIANDES SAUVAGES</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS SATURÉS (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FER (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
Lapin sauvage, en ragoût	100 g	173	0	33,0	33,0	3,5	123	18	4,85	2,38	0,340
		<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		0	0	6,51	8,0	0,02	0,07	13,7	31	45	343

La viande de lapin est une bonne source de protéine et de vitamine B6. C'est une source de magnésium, potassium et une excellente source de fer, zinc, vitamine B12 et de niacine. Le lapin contient une certaine quantité de lipides, gras saturés et une quantité significative de cholestérol.

## Fruits de mer...

La valeur nutritionnelle de la plupart des fruits de mer a tendance à varier d'une espèce à l'autre, mais en général ils sont faibles en gras et contiennent une quantité respective de protéine.

### Crustacés

Crevettes:



La crevette peut être utilisée dans une grande variété de plats cuits et crus. Elles ont une valeur nutritionnelle intéressante. Toutefois, les gens avec un haut taux de cholestérol doivent contrôler leur consommation de crevettes puisqu'elles en contiennent beaucoup.

CRUSTACÉS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Crevettes <sup>3</sup> , bouillies ou à la vapeur	100 g	99	0	20,9	1,1	0,29	195	39	3,09	1,56	0,127
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		66	2	1,49	8,5	0,03	0,03	7,4	34	224	182

La crevette est une bonne source de fer et de zinc et est une excellente source de vitamine B12 et de niacine. Elles sont également une source de protéine, vitamine B6, vitamine A, magnésium et de potassium. Comme la plupart des fruits de mer, la crevette est une source de sodium, alors, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel de table durant la cuisson. La crevette est faible en gras mais contient une grande quantité de cholestérol.

### Homard:



Le homard est probablement l'une des plus grandes ressources de la Basse Côte-Nord. Son bon goût léger est le préféré de plusieurs.

CRUSTACÉS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Homard <sup>3</sup> , bouilli ou à la vapeur	100 g	98	1,3	20,5	0,6	0,11	72	61	0,39	2,92	0,077
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		26	0	3,11	9,0	0,01	0,07	5,8	35	380	352

La viande de homard est une source de protéine, calcium, magnésium et potassium. C'est une excellente source de zinc, vitamine B12 et de niacine. Tels que plusieurs sortes de fruits de mer, ce dernier est faible en gras, mais contient des gras saturés et du cholestérol. La viande de homard est également une bonne source de sodium; donc, ceux d'entre vous qui ont une pression artérielle élevée devraient limiter votre consommation.

### Crabe:



Le crabe peut être mangé de différentes façons, mais il n'y a rien comme un sandwich au crabe! Maintenant, parlons valeur nutritive :

CRUSTACÉS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Crabe <sup>3</sup> , bouilli ou à la vapeur	100 g	115	0	23,7	1,5	0,18	71	33	2,88	3,59	0,173
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		52	7	10,38	42,0	0,10	0,24	8,4	63	691	200

La chair de crabe est une bonne source de protéine, fer, folate, riboflavine ainsi qu'une source de vitamine B6, vitamine A, vitamine C, thiamine et de potassium. C'est également une excellente source de zinc, niacine, vitamine B12 et de magnésium. Le crabe est faible en gras et contient une petite quantité de gras saturé et de cholestérol. C'est une excellente source de sodium, ce qui signifie qu'il contient beaucoup de sel; donc, la modération est conseillée, spécialement pour ceux qui ont une pression artérielle élevée.

## Mollusques

### Moules:



Les moules sont souvent cuites à la vapeur et accompagnées d'une sauce blanche ou de beurre à l'ail, mais elles sont également délicieuses nature. Les moules ont une valeur nutritive intéressante :

MOLLUSQUES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Moules <sup>3</sup> , bouillies ou à la vapeur	100 g	172	7,4	23,8	4,5	0,85	56	33	6,72	2,67	0,100
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		91	14	24,0	75,6	0,30	0,42	7,4	37	369	268

Les moules sont une bonne source de protéine, vitamine C, thiamine ainsi qu'une excellente source de fer, zinc, riboflavine, vitamine B12, folate et de niacine. Elles sont également une source de vitamine B6, vitamine A, magnésium et potassium. Les moules contiennent plus de lipides que tous les autres fruits de mer, mais sa teneur en lipides est tout de même relativement basse. Telles que d'autres fruits de mer, elles sont une bonne source de sodium. Elles contiennent également une petite quantité de gras saturés et de cholestérol.

### Palourdes:



Les résidents de la Basse Côte-Nord récoltent habituellement leurs palourdes et les font frire, ou les font cuire dans un ragoût ou une soupe...mais quelle est la valeur nutritionnelle de la palourde?

MOLLUSQUES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Palourdes <sup>3</sup> , bouillies ou à la vapeur	100 g	148	5,1	25,5	2,0	0,19	67	92	27,96	2,73	0,110
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		171	22	98,89	28,8	0,15	0,43	8,1	18	112	628

Les palourdes sont une bonne source de protéines, potassium, vitamines A et C ainsi qu'une source de calcium, vitamine B6, folate, thiamine et magnésium. Elles sont également une excellente source de zinc, vitamine B12, riboflavine et de niacine. Elles contiennent une petite quantité de lipides et de gras saturés mais une quantité mesurable de cholestérol. Elles sont aussi une source de sodium, mais comparé aux autres fruits de mer, elles contiennent moins de sodium par portion.

Pétoncles:



Les pétoncles, tout comme plusieurs autres fruits de mer, peuvent être utilisés dans une variété de recettes, mais quelle est sa valeur nutritive?

MOLLUSQUES	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS SATURÉS (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Pétoncles <sup>4</sup> , bouillis ou à la vapeur	75g	72	2,0	11	2,0	N/D	21	17	0,2	0,6	0,09
		VITAMINE A (UI)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		101	2	N/D	5	0,01	0,04	2,5	N/D	280	189

Les pétoncles sont sources de zinc, vitamine B6, niacine, sodium et potassium. Différemment des autres fruits de mer, les pétoncles ne sont pas riches en protéines ou en fer, mais ils contiennent tout de même une petite quantité de ces derniers. Ils contiennent peu de gras ainsi qu'une quantité significativement basse de cholestérol.

## Poissons...

Premièrement, nous allons séparer les poissons maigres des poissons gras. Donc, la première catégorie est nommée « Poisson maigre » et la seconde « Poisson gras ». Leurs goûts, couleurs et textures diffèrent d'une catégorie à l'autre. Le poisson en général est une bonne source de protéine. Le poisson gras, malgré sa haute teneur en gras, est bon pour la santé puisqu'il contient des gras oméga-3, lesquels aident à réduire les risques de maladie cardiaque.

### *Poissons maigres*

#### Morue fraîche:



La morue fraîche est sans doute le poisson le plus populaire sur la Basse Côte-Nord, mais est-ce que sa valeur nutritionnelle équivaut à son goût exceptionnel?

POISSON MAIGRE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Morue <sup>3</sup> , cuite au four ou grillée	100 g	105	0	22,8	0,9	0,15	55	14	0,49	0,58	0,283
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		14	1	1,05	11,1	0,09	0,08	6,8	42	78	244

La morue est une source de zinc, folate, thiamine, riboflavine, potassium ainsi qu'une bonne source de protéine, vitamine B6 et de magnésium. C'est également une excellente source de vitamine B12 et de niacine. La morue fraîche a un taux très bas de lipides et contient une petite quantité de gras marin oméga-3, de cholestérol et de sodium.

### Morue séchée et salée:



La morue est l'un des poissons les plus populaires sur la Basse Côte-Nord, mais les résidents la préfèrent séchée et salée. Il n'y a rien comme une galette de poisson faite avec de la morue salée, quel régal!

POISSON MAIGRE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Morue <sup>3</sup> , salée et séchée	100 g	290	0	62,8	2,4	0,43	152	160	2,50	1,59	0,864
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		42	4	10,0	24,7	0,27	0,24	19,2	133	7027	1458

La morue séchée et salée a une valeur nutritive complètement différente lorsque comparée à la morue fraîche, mais quelle est la meilleure? Tout dépend de ce dont vous devez surveiller dans votre alimentation. Une fois séchée et salée, la morue contient le double des calories, des lipides, des gras marins oméga-3, de cholestérol ainsi que des protéines comparativement à la morue fraîche. C'est une source de calcium, vitamine C, folate et une bonne source de fer, zinc, thiamine et de riboflavine. Elle est une excellente source de vitamine B6, vitamine B12, niacine, magnésium et de potassium. Par contre, il est important de considérer le fait que la morue **salée** contient une très grande quantité de sodium donc si vous avez une pression artérielle élevée; une consommation modérée est de mise.

### Sole:



La sole fait partie de la famille des poissons maigres et sa valeur nutritionnelle est la suivante :

POISSON MAIGRE	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Sole <sup>4</sup> , cuite au	127 g	149	0	31	2	N/D	86	23	0,4	0,8	0,30

four ou grillée	<b>VITAMINE A (UI)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
	48	0	N/D	12	0,10	0,14	8,5	N/D	133	437

La sole est une bonne source de protéine et contient peu de lipides, mais elle contient une certaine quantité de cholestérol. C'est une source de zinc, folate, thiamine, riboflavine et de potassium. C'est également une bonne source de vitamine B6 et une excellente source de niacine et comme plusieurs sortes de poissons; c'est une source de sodium.

## Poissons gras

Il existe 2 catégories de poissons gras; les poissons gras et semi-gras<sup>5</sup>. Les poissons semi-gras ont une teneur en gras de 1 à 10% et les poissons gras en contiennent 10% et plus. Certaines sources considèrent que les poissons qui contiennent 4% et moins de gras appartiennent à la catégorie des poissons maigres, ce qui explique pourquoi la catégorie des poissons semi-gras est séparée en deux groupes.

Saumon:



Le saumon a gagné en popularité depuis les dernières années. Pour quelle raison? Parce qu'il contient une quantité importante de bon gras oméga-3. Il serait donc bénéfique, lors d'un barbecue, de remplacer le hambourgeois ordinaire par un délicieux saumon.

<b>POISSON GRAS</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FER (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
Saumon de l'Atlantique <sup>3</sup> , cuite au four ou grillé	100 g	182	0	25,4	8,1	1,84	71	15	1,03	0,82	0,944
		<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		13	0	3,05	29,0	0,28	0,49	14,8	37	56	628

Le saumon est non seulement une bonne source de protéine et de lipides, mais surtout, il est une source particulièrement importante de gras marin oméga-3. Il comprend aussi une certaine quantité de cholestérol et de sodium quoiqu'au niveau du sodium, il en contient moins que certains autres poissons. Le saumon est une source de fer, zinc, folate et magnésium. Il est une excellente source de vitamines B6, B12, de riboflavine et de niacine. Le saumon est une bonne source de thiamine et de potassium.



### Maquereau:



Le maquereau est un autre poisson gras qui est très apprécié par les résidents de la Basse Côte-Nord.

POISSON GRAS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Maquereau <sup>4</sup> , cuit au four ou bouilli	88 g	231	0	21	16	N/D	66	13	1,4	0,8	0,40
		VITAMINE A (UI)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		158	Traces	N/D	1	0,14	0,36	9,9	N/D	73	353

Le maquereau est une source de protéine et contient une quantité significative de lipides. Il est également composé d'une certaine quantité de cholestérol et de sodium. C'est une source de fer, zinc, thiamine, riboflavine et de potassium. Le maquereau est une bonne source de vitamine B6 ainsi qu'une excellente source de niacine.

### Hareng:



Le hareng est un autre poisson qui est pêché et apprécié par les pêcheurs locaux. Les résidents de la Basse Côte-Nord l'apprêtent bouilli, frit, dans un ragoût, etc.

POISSON GRAS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Hareng de l'Atlantique <sup>3</sup> , cuit au four ou bouilli	100 g	203	0	23,0	11,6	2,02	77	74	1,41	1,27	0,348
		VITAMINE A (ER)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		31	1	13,14	11,5	0,11	0,30	8,4	41	115	419

Le hareng est une source de protéine et il contient une certaine quantité de lipides et de cholestérol. C'est une source de gras marin oméga-3 et de sodium. Il est également une source de calcium, de fer, de zinc, de folate, de thiamine ainsi que de potassium. C'est une bonne source de vitamine B6, de riboflavine et de magnésium, mais une excellente source de vitamine B12 et de niacine.

Poisson blanc:



Le poisson blanc ou en anglais « white fish » est dans la catégorie des poissons gras du à sa quantité de lipides, mais en quoi consiste le reste de sa valeur nutritionnelle?

POISSON GRAS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
Poisson blanc <sup>4</sup> , cuit au four ou bouilli	1 filet = 154 g	265	0	38	12	N/D	119	51	0,7	2,0	0,53
		VITAMINE A (UI)	VITAMINE C (MG)	VITAMINE B12 (µg)	FOLATE (µg)	THIAMINE (MG)	RIBOFLAVINE (MG)	NIACINE (EN)	MAGNESIUM (MG)	SODIUM (MG)	POTASSIUM (MG)
		202	0	N/D	26	0,26	0,24	13,0	N/D	100	625

Le poisson blanc est une bonne source de protéine et contient une quantité significative de gras et de cholestérol. Il est également une source de fer, vitamine A, folate, sodium et une bonne source de zinc, potassium, riboflavine et de thiamine. Il est une excellente source de niacine.

Poissons semi-gras, 1- 4% de gras:

L'éperlan:



L'éperlan est catégorisé en tant que poisson semi-gras avec seulement 1-4% de gras.

POISSON SEMI-GRAS	MESURE (G)	CALORIES (CAL)	GLUCIDES (G)	PROTÉINES (G)	LIPIDES (G)	GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)	CHOLESTÉROL (MG)	CALCIUM (MG)	FER (MG)	ZINC (MG)	VITAMINE B6 (MG)
L'éperlan arc-en-	100 g	124	0	22,6	3,1	0,89	90	77	1,15	2,12	0,170

ciel <sup>3</sup> , cuit au four ou bouilli	<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
	17	0	3,97	4,6	0,01	0,15	6,0	38	77	372

L'éperlan est une bonne source de protéine, zinc et de magnésium. C'est une source de fer, vitamine B6, riboflavine, potassium et une excellente source de vitamine B12 et de niacine. C'est également une source de lipides, mais aussi de gras marin oméga-3, cholestérol et de sodium.

### Flétan:



Le flétan est un autre poisson fréquemment pêché sur la Basse Côte-Nord et est classifié en tant que poisson semi-gras à cause de sa teneur en gras.

<b>POISSON SEMI-GRAS</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FÉR (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
Flétan <sup>3</sup> , cuit au four ou grillé	100 g	140	0	26,7	2,9	0,46	41	60	1,07	0,53	0,397
		<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		54	0	1,37	13,8	0,07	0,09	12,1	107	69	576

Le flétan est une source de protéine, vitamine B6 et de potassium. C'est également une source de calcium, fer, zinc, vitamine A, folate, thiamine et de riboflavine. C'est une excellente source de vitamine B12, niacine et de magnésium. Comme d'autres poissons, il contient une certaine quantité de sodium, mais comparativement aux autres poissons dans cette catégorie, c'est le poisson qui contient le moins de lipides et de cholestérol. Il contient également une petite quantité de gras marin oméga-3.

### Poissons semi-gras, 4-10% de gras:

#### Truite:



Les résidents de la Basse Côte-Nord adorent pêcher la truite. Ils l'apprêtent de différentes façons; la fait frire, cuire au four, cuire sur le barbecue ou même l'incorpore dans un ragoût.

<b>POISSON SEMI-GRAS</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FER (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
--------------------------	-------------------	-----------------------	---------------------	----------------------	--------------------	-------------------------------	-------------------------	---------------------	-----------------	------------------	-------------------------

Truite arc-en-ciel <sup>3</sup> , cuite au four ou bouillie	100 g	150	0	22,9	5,8	0,99	69	0	0,38	0,51	0,346
		<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		15	2	6,30	19,0	0,15	0,10	10,1	31	56	448

La truite est source de protéine et de gras, mais elle contient un peu moins de gras et de gras marin oméga-3 que le saumon. Elle contient également du cholestérol et du sodium. C'est une source de zinc, folate, thiamine, riboflavine, magnésium et de potassium. C'est une bonne source de vitamine B6 et une excellente source de vitamine B12 et de niacine.

### Turbot:



Le turbot est également un poisson bien connu sur la Basse Côte-Nord et est classifié en tant que poisson semi-gras avec un taux entre 4 et 10% de gras.

<b>POISSON SEMI-GRAS</b>	<b>MESURE (G)</b>	<b>CALORIES (CAL)</b>	<b>GLUCIDES (G)</b>	<b>PROTÉINES (G)</b>	<b>LIPIDES (G)</b>	<b>GRAS MARIN OMÉGA-3 (G)</b>	<b>CHOLESTÉROL (MG)</b>	<b>CALCIUM (MG)</b>	<b>FER (MG)</b>	<b>ZINC (MG)</b>	<b>VITAMINE B6 (MG)</b>
Turbot européen <sup>3</sup> , cuit au four ou bouilli.	100 g	122	0	20,6	3,8	N/D	62	23	0,46	0,28	0,242
		<b>VITAMINE A (ER)</b>	<b>VITAMINE C (MG)</b>	<b>VITAMINE B12 (µg)</b>	<b>FOLATE (µg)</b>	<b>THIAMINE (MG)</b>	<b>RIBOFLAVINE (MG)</b>	<b>NIACINE (EN)</b>	<b>MAGNESIUM (MG)</b>	<b>SODIUM (MG)</b>	<b>POTASSIUM (MG)</b>
		12	2	2,54	9,0	0,08	0,10	6,5	65	192	305

Le turbot est source de protéine, vitamine B6, thiamine, riboflavine et de potassium. C'est une excellente source de vitamine B12, niacine et de magnésium. C'est également une source de gras, cholestérol et de sodium.

## *Conclusion*

En conclusion, l'information comprise dans ce guide illustre bien le fait que les résidents de la Basse Côte-Nord ont, à la portée de la main, un large éventail d'aliments contenant d'impressionnantes valeurs nutritives. Afin de bénéficier pleinement du goût et de la richesse nutritionnelle des aliments, ils devront apprêter les aliments avec très peu de gras, sel, sucre et utiliser plus d'herbes et d'épices. Par exemple, en ajoutant une quantité excessive de sucre aux plaquebières, non seulement y ajoutons-nous des calories supplémentaires, mais nous y enlevons son goût unique.

Finalement, certains aliments locaux ne sont pas inclus dans ce petit guide, tels que les « **squashberries** », **la perdrix et le capelan**, puisque leurs valeurs nutritionnelles ne sont pas disponibles, à ce jour, dans les tableaux nutritionnels. Donc, il serait important d'obtenir leurs valeurs nutritionnelles afin d'informer les résidents de la Basse Côte-Nord des bénéfices de leurs ressources locales. Toutefois, certaines des baies sauvages décrites dans le présent document, telles que les **plaquebières, bleuets, camarines noires, framboises, lingons rouges et les canneberges sauvages** peuvent avoir une valeur nutritionnelle quelque peu différente de la réalité locale puisque les informations utilisées proviennent de baies sauvages d'ailleurs. Donc, il serait important d'obtenir leurs valeurs nutritionnelles dans un futur proche. Il est également important de noter qu'il existe une longue liste de baies sauvages poussant dans la région de la Basse Côte-Nord qui n'ont pas encore, à ce jour, été identifiées par des spécialistes, mais une fois faite, il serait intéressant d'établir leurs valeurs nutritionnelles.



## *Références*

- 1- Agence Canadienne d'Inspection des Aliments. **Guide d'étiquetage et de publicité sur les aliments. Chapitre 7 : Allégations relatives à la teneur nutritive.** (en ligne). <http://www.inspection.gc.ca> (document consulté le 5 juillet 2006).
- 2- Arctic Flavours. **Nutrient composition of finish wild berries.** (en ligne). <http://www.arctic-flavours.fi/>. (document consulté le 30 juin 2006).
- 3- Brault Dubuc, M. et L. Caron Lahaie. **Valeur Nutritive des Aliments.** St-Lambert, Société Brault-Lahaie, 9<sup>ème</sup> édition, 2003, 325 pages.
- 4- Health Canada. **Nutrient Value of Some Common Foods.** Ottawa, Canadian Government Publishing, Communication Canada, 2002, 54 pages.
- 5- Le Divellec, J. **Fishing for a healthier diet? Bring the ocean to your plate!** (en ligne). <http://www.theworldwidegourmet.com>. (document consulté le 10 juillet 2006).

