

# LES PROTÉINES MAIGRES : UN REGARD NEUF SUR LA COMPARAISON ENTRE LE PORC ET LE POULET

Le Fichier canadien sur les éléments nutritifs de Santé Canada montre que de nombreuses coupes de porc maigre se comparent favorablement avec du poulet sans peau pour ce qui est de la teneur en matières grasses, en protéines et en calories.<sup>1</sup> La consommation d'une variété d'aliments riches en protéines maigres, comme le porc, le poulet et le poisson, contribue à une bonne alimentation.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon le Fichier canadien sur les éléments nutritifs, le filet de porc est aussi maigre qu'une poitrine de poulet sans peau.<sup>1</sup> C'est aussi le cas de nombreuses coupes de porc, une fois débarrassées de leur gras.<sup>1</sup>

## Plus maigre que vous ne le pensez :

**Tableau comparatif de la teneur en gras saturés et en gras totaux des coupes de porc maigres et du poulet sans peau<sup>1</sup>**  
(pour 100 g de portion cuite, sans gras visible)

Coupe de viande	Gras saturés (g)	Gras totaux (g)
Filet de porc (rôti)	1 g	2,5 g
Poitrine de poulet (rôti)	1 g	3,5 g
Côtelette de porc désossée (grillée)	1,5 g	4 g
Cuisse de poulet (rôtie)	2 g	8 g
Côtelette de porc – centre longe (poêlée)	2,5 g	8 g
Haut de cuisse de poulet (rôti)	2,5 g	8 g
Côtelette de porc – centre longe (rôtie)	3 g	8 g
Rôti bout de côte – longe (rôti)	3,5 g	8 g



**CONSEIL DE CUISSON :** Enlever tout le gras visible et faites rôti ou griller les coupes de viande maigre pour ne pas y ajouter de matières grasses.

Déterminer les **COUPES MAIGRES** de viande et de poulet<sup>2</sup> :

Les **COUPES** de viande et de volaille **MAIGRES** doivent respecter les exigences réglementaires suivantes :

**Extra maigre - 7,5 % de matières grasses ou moins**

**Maigre - 10 % de matières grasses ou moins**

Les viandes et volailles **HACHÉES** (qu'il s'agisse de porc, de bœuf, de poulet ou de dinde) doivent également respecter des exigences réglementaires en matière de teneur maximale en matières grasses :

**Extra maigre - 10 % de matières grasses ou moins**

**Maigre - 17 % de matières grasses ou moins**

## FILET DE PORC RÔTI – TENEUR EN GRAS

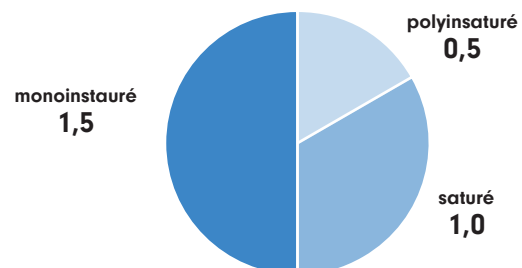
### Gras saturés :

- Une portion de 100 g de filet de porc rôti ne contient qu'un gramme de gras saturés, soit la même quantité que dans une portion équivalente de poitrine de poulet rôtie sans peau.<sup>1</sup>

### Gras insaturés :

- Les gras insaturés représentent deux tiers du gras contenu dans le filet de porc rôti.<sup>1</sup>
- La moitié de ces gras sont monoinsaturés<sup>1</sup>, comme ceux que l'on retrouve dans l'huile d'olive.

**Nature des matières grasses dans un filet de porc rôti<sup>1</sup>**  
(portion de 100 g cuite, sans gras visible)





## RICHE EN PROTÉINES COMPLÈTES

Comparaison des PROTÉINES (100 g) :

**FILET DE PORC**  
(grillé)

**31** g

**POITRINE DE POULET**  
**SANS PEAU**  
(grillée)<sup>1</sup>

## HYPOCALORIQUE

Le porc maigre sans gras visible se compare aussi favorablement au poulet sans peau.

Comparaison des CALORIES (100 g) :

**FILET DE PORC**  
(rôti)

**140** CALORIES

**POITRINE DE POULET**  
**SANS PEAU**  
(rôtie)<sup>1</sup>

**170** CALORIES

**LE SAVIEZ-VOUS?** Toutes les coupes de porc parées sont maigres, à l'exception des côtes levées.<sup>1</sup>

## Une alimentation saine

Des études démontrent que la viande rouge, comme le porc maigre, s'inscrit dans les régimes alimentaires bons pour la santé cardiaque et adaptés aux diabétiques.<sup>3,8</sup>

Une étude randomisée sur l'alimentation a montré que le porc maigre s'avère tout aussi efficace que le poulet et le poisson comme principale source de protéines dans le régime DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension).<sup>3</sup> Des adultes aux prises avec de l'hypertension artérielle ont adopté un régime de type DASH, composé de porc maigre, de légumes, de fruits, de céréales complètes, de produits laitiers allégés et de noix. En six semaines, ces adultes ont vu leur tension artérielle et leur taux de cholestérol total diminuer.

Des recherches ont aussi établi que le porc maigre est une source de protéines économique pour les personnes qui souhaitent bien manger sans alourdir leur budget.<sup>9</sup>

**CONSEIL –** Vous pouvez recommander la viande de porc maigre ainsi que le poulet sans peau à vos patients qui présentent un risque de maladie cardiovasculaire et de diabète en toute confiance.

### REFERENCES

1. Santé Canada. 2015. Fichier canadien sur les éléments nutritifs. Codes des aliments 1932, 842, 1970, 614, 1882, 854, 1788, 6162, 1893, 1933, 1962, 7322. Remarque : Les valeurs nutritives sont arrondies conformément à la réglementation canadienne sur l'étiquetage nutritionnel.
2. Agence canadienne d'inspection des aliments. 2025. [Exigences en matière d'étiquetage des produits de viande et de volaille.](#)
3. Sayer RD et al. [Dietary Approaches to Stop Hypertension diet retains effectiveness to reduce blood pressure when lean pork is substituted for chicken and fish as the predominant source of protein.](#) Am J Clin Nutr 2015;102(2):302-308.
4. O'Connor LE et al. [Total red meat intake of ≥0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systematically searched meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Am J Clin Nutr 2017;105(1):57-69.
5. O'Connor LE et al. [A Mediterranean-style eating pattern with lean, unprocessed red meat has cardiometabolic benefits for adults who are overweight or obese in a randomized, crossover, controlled feeding trial.](#) Am J Clin Nutr 2018;108:33-40.
6. Sanders LM, Wilcox ML and Maki KC. [Red meat consumption and risk factors for type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Eur J Clin Nutr 2023;77:156-165.
7. O'Connor LE et al. [Effects of total red meat intake on glycemic control and inflammatory biomarkers: a meta-analysis of randomized controlled trials.](#) Adv Nutr 2021;12:115-127.
8. Hassanzadeh-Rostami Z et al. [Moderate consumption of red meat, compared to soy or non-soy legume, has no adverse effect on cardio-metabolic factors in patients with type 2 diabetes.](#) Exp Clin Endocrinol Diabetes 2021;129(6):429-437.
9. Poinot R, Maillot M, Drewnowski A. [Fresh pork as protein source in the USDA Thrifty Food Plan 2021: A modeling analysis of lowest-cost healthy diets.](#) Nutrients 2023;15(8):1897.



**CHOISIR**  
**LE PORC**

# LEAN PROTEIN CHOICES: A FRESH LOOK AT HOW WELL PORK COMPARES TO CHICKEN

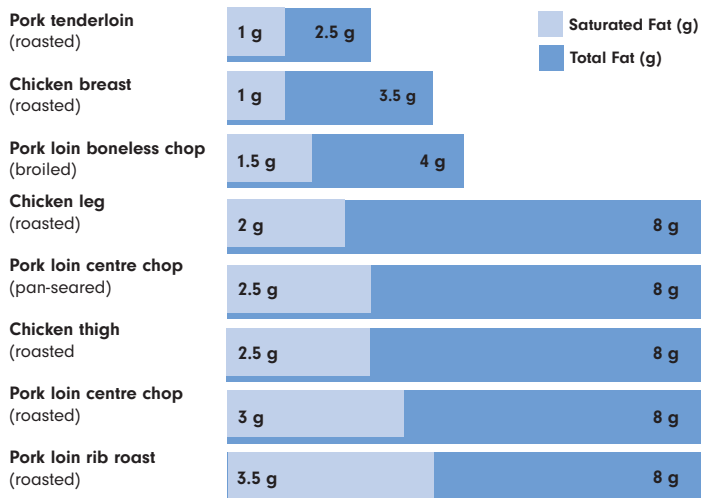
Health Canada's Canadian Nutrient File shows many lean pork cuts compare favourably to skinless chicken in terms of fat, protein, and calories.<sup>1</sup> Enjoying a variety of lean protein options, such as pork, chicken, and fish, can make it easier to eat well.

## DID YOU KNOW?

According to the Canadian Nutrient File, pork tenderloin is as lean as a skinless chicken breast.<sup>1</sup> When trimmed of fat, many cuts of pork are as lean as chicken.<sup>1</sup>

### Leaner Than you Think:

**Compare the Saturated Fat and Total Fat in Lean Pork Cuts and Skinless Chicken<sup>1</sup>**  
(per 100-g cooked serving, trimmed of visible fat)



**COOKING TIP** Remove any visible fat and roast, grill, or broil to keep lean meats lean.

### How to Identify LEAN CUTS of Meat and Poultry:<sup>2</sup>

**Extra lean - 7.5% fat or less**  
**Lean - 10% fat or less**

All ground meats and poultry (whether pork, beef, chicken, or turkey) have the same maximum fat content criteria by law: a maximum of 10% fat for extra-lean and a maximum of 17% for lean.<sup>2</sup>

**GOOD TO KNOW** All trimmed pork cuts are lean, with the exception of ribs.<sup>1</sup>

## TYPES OF FAT IN ROASTED PORK TENDERLOIN

### Saturated Fat:

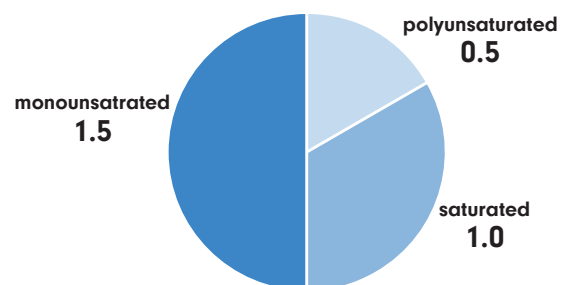
- There's just 1 gram of saturated fat in a 100-gram serving of roasted pork tenderloin – the same amount as in an equal serving of a roasted skinless chicken breast.<sup>1</sup>

### Unsaturated Fat:

- Two-thirds of the fat in roasted pork tenderloin is unsaturated.<sup>1</sup>
- Half the fat is monounsaturated,<sup>1</sup> like the type of fat found in olive oil.

### Types of Fat in Roasted Pork Tenderloin<sup>1</sup>

(per 100-g cooked serving, trimmed of visible fat)





## PACKED WITH COMPLETE PROTEIN

Compare the **PROTEIN** per 100 grams of:

**PORK TENDERLOIN**  
(broiled)

**31** g

**SKINLESS CHICKEN BREAST**  
(grilled)<sup>1</sup>

## CALORIE-WISE

Lean pork trimmed of fat also compares favorably to skinless chicken in terms of calories.

Compare the **CALORIES** per 100-g serving

**PORK TENDERLOIN**  
(roasted)

**140** CALORIES

**SKINLESS CHICKEN BREAST**  
(roasted)<sup>1</sup>

**170** CALORIES

## Healthy Eating:

Studies show heart-healthy and diabetes-friendly diets can include red meat, such as lean pork.<sup>3,8</sup>

A randomized diet trial showed lean pork can be as effective as chicken and fish as the main source of protein in the popular DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension).<sup>5</sup> In six weeks, adults with high blood pressure who ate lean pork in a DASH-style diet, along with vegetables, fruit, whole grains, lower fat dairy foods, and nuts reduced both their blood pressure and their total cholesterol.

Research also shows the value of lean pork as a cost-effective protein choice for people wanting to eat well on a budget.<sup>9</sup>

**COUNSELLING TIP** You can have confidence recommending lean pork as well as skinless chicken to your patients at risk of cardiovascular disease and diabetes.

### REFERENCES

1. Health Canada. 2015. Canadian Nutrient File. Food Codes 1932, 842, 1970, 614, 1882, 854, 1788, 6162, 1893, 1933, 1962, 7322. Note: Nutrient values are rounded per Canadian nutrition labelling laws.
2. Canadian Food Inspection Agency. 2025. [Labelling requirements for meat and poultry products](#).
3. Sayer RD et al. [Dietary Approaches to Stop Hypertension diet retains effectiveness to reduce blood pressure when lean pork is substituted for chicken and fish as the predominant source of protein](#). Am J Clin Nutr 2015;102(2):302-308.
4. O'Connor LE et al. [Total red meat intake of ≥0.5 servings/d does not negatively influence cardiovascular disease risk factors: a systematically searched meta-analysis of randomized controlled trials](#). Am J Clin Nutr 2017;105(1):57-69.
5. O'Connor LE et al. [A Mediterranean-style eating pattern with lean, unprocessed red meat has cardiometabolic benefits for adults who are overweight or obese in a randomized, crossover, controlled feeding trial](#). Am J Clin Nutr 2018;108:33-40.
6. Sanders LM, Wilcox ML and Maki KC. [Red meat consumption and risk factors for type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials](#). Eur J Clin Nutr 2023;77:156-165.
7. O'Connor LE et al. [Effects of total red meat intake on glycemic control and inflammatory bio markers: a meta-analysis of randomized controlled trials](#). Adv Nutr 2021;12:115-127.
8. Hassanzadeh-Rostami Z et al. [Moderate consumption of red meat, compared to soy or non-soy legume, has no adverse effect on cardio-metabolic factors in patients with type 2 diabetes](#). Exp Clin Endocrinol Diabetes 2021;129(6):429-437.
9. Poinat R, Maillot M, Drewnowski A. [Fresh pork as protein source in the USDA Thrifty Food Plan 2021: A modeling analysis of lowest-cost healthy diets](#). Nutrients 2023;15(8):1897.



**PICK  
PORK**