



[< retour](#)

*Boucherie*

# Filet(s) de cerf

[IMPRIMER](#) [1]

[TÉLÉCHARGER](#) [2]

Aimez-vous cet ingrédient ?

À PROPOS DE

## CARACTÉRISTIQUES

Saisonnalité :

jan fév mar avr mai jui jui aoû sep oct nov déc

**Type :** Viandes exotiques et gibiers

**Poids moyen :** 100g

## VALEURS NUTRITIVES (pour 100g\*)

calories

**112**  
kcal

protéines

**20,60**  
g

lipide

**3,34**  
g

magnesium

**21,00**  
mg

calcium

**10,00**  
mg

\* Source de données :  
AFSSA

sodium

**63,00**  
mg

cholestérol

**65,00**  
mg

phosphore

**192,00**  
mg

civre

**170,00**  
mg

zinc

**3,20**  
mg

fer

**2,30**  
mg

manganèse

**20,00**  
mg

vitamin  
B2

**0,25**  
mg

Il n'y a actuellement aucun contenu classé avec ce terme.

---

### **Liens**

[1] <https://www.qooq.com/print/taxonomy/term/16313>

[2] <https://www.qooq.com/printpdf/taxonomy/term/16313>