

Les différentes sources et protéines et leur teneur en phosphore

Les viandes

| SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g | SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| Boeuf (filet) | 189 | Lapin | 212 |
| Boeuf macreuse | 192 | Mouton épaule | 130 |
| Boeuf côte | 188 | Mouton (viande) | 114 |
| Boeuf steak | 174 | Porc (côte) | 463 |
| Caille (viande) | 307 | Porc (rôti) | 206 |
| Canard | 199 | Porc (filet) | 237 |
| Dinde (cuisse) | 176 | Poulet (haut de cuisse) | 185 |
| Dinde (escalope) | 201 | Poulet (cuisse) | 173 |
| Pintade (poitrine) | 230 | Poulet (filet sans peau) | 240 |
| Pintade (cuisse) | 174 | Cheval (steak) | 221 |

Les poissons et les oeufs

| SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g | SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g |
|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Colin (filet) | 190 | Hareng | 235 |
| Lieu noir | 207 | Maquereau | 190 |
| Saumon d'élevage | 181 | Oeufs de poule | 204 |
| Saumon sauvage | 225 | Oeuf de caille | 226 |
| Sprat | 220 | | |

Les foies

| SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g | SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g |
|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Agneau | 364 | Oie | 261 |
| Canard | 269 | Porc | 329 |
| Dinde | 279 | Poulet | 309 |
| Génisse | 368 | Veau | 280 |
| Lapin | 241 | | |

Les abats

| SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g | SOURCE DE PROTEINES | TENEUR EN PHOSPHORE mg/100g |
|---------------------|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| Agneau (cervelle) | 270 | Porc (coeur) | 187 |
| Agneau (rognon) | 221 | Porc (rognon) | 221 |
| Agneau (coeur) | 175 | Poulet (coeur) | 199 |
| Boeuf (coeur) | 213 | Veau (cervelle) | 274 |
| Boeuf (rognon) | 243 | Veau (rognon) | 243 |
| Dinde (coeur) | 183 | Veau (coeur) | 213 |
| Porc (cervelle) | 282 | | |