

Tableau des calories des aliments

116 aliments courants. Valeurs pour 100 g (100 ml pour les boissons) et pour une portion usuelle. Macros en grammes.
Source : Anses, table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua 2025.

Version à jour et fiches détaillées de chaque aliment : kalolow.com/calories

Aliment	kcal/100 g	Portion	kcal portion	Prot.	Gluc.	Lip.
Fruits						
Abricot	44,1	1 abricot	22	0,8	9	0,5
Ananas	51,6	1 tranche	41	0,3	11,7	0,5
Avocat	203	1/2 avocat	203	1,6	—	20,6
Banane	87,6	1 banane moyenne	105	1,1	19,7	0,5
Cerise	53,7	1 poignée (100 g)	54	0,8	13	0,3
Citron	24,3	1 citron	24	0,3	1,6	0,5
Clémentine	45,5	1 clémentine	27	0,8	9,2	0,5
Datte	287	3 dattes	86	1,8	64,7	0,3
Figue	67,6	1 figue (50 g)	34	1,2	13,5	0,5
Fraise	35,1	1 portion (150g)	53	0,6	6	0,5
Framboise	47,9	1 portion (100g)	48	1,2	5,8	0,8
Kaki	66	1 kaki (200 g)	132	0,9	14,3	0,3
Kiwi	60,9	1 kiwi	46	0,9	11	0,6
Mangue	71,1	1 portion (100g)	71	0,6	14,3	0,5
Melon	59,8	1/4 de melon	120	1,1	14,8	0,5
Myrtille	57,7	1 portion (100g)	58	0,9	10,6	0,3
Nectarine	49,5	1 nectarine (150 g)	74	0,7	11,3	0,5
Orange	42	1 orange	63	0,8	8	0,5
Pastèque	35,4	1 tranche (200g)	71	0,7	8,3	0,5
Pêche	37,9	1 pêche	57	0,9	7,6	0,3
Poire	56,6	1 poire moyenne	85	0,4	12,3	0,3
Pomme	54	1 pomme moyenne	81	0,2	11,6	0,2
Prune	51,6	1 prune (35 g)	18	0,7	9,9	0,3
Pruneau	229	1 pruneau (8 g)	18	1,6	55,4	0,4
Raisin	71	1 grappe	71	0,7	16,3	0,3
Légumes						
Artichaut (cuit)	33,2	1 artichaut (120 g comestibles)	40	2,5	1	0,3
Asperges	24,7	1 portion (100g)	25	2,5	2	0,3
Aubergine	22,9	1 aubergine	57	1	2,7	0,2
Betterave (cuite)	41,5	1 portion (100g)	42	1,4	7,1	0,4
Brocoli (cuit)	21,8	1 portion (150g)	33	2,2	1	0,5
Butternut (cuite)	28,9	1 portion (200 g)	58	1,1	5,2	0,5
Carotte	30,2	1 carotte	24	0,8	5,2	0,5
Champignons de Paris	21	1 portion (100g)	21	2,1	1,8	0,4
Chou-fleur (cuit)	20,9	1 portion (150g)	31	1,6	1,6	0,5
Choux de Bruxelles (cuits)	44,4	1 portion (150 g)	67	3,2	5,4	0,3
Concombre	16,8	1/4 de concombre	17	0,7	2,9	0,1
Courgette (cuite)	15,5	1 courgette	31	0,9	1,4	0,4
Endive	16,6	1 endive (100 g)	17	1,2	2,8	0,5
Épinards	33,3	1 portion (100g)	33	2,7	3,1	0,4
Haricots verts (cuits)	29,4	1 portion (150 g)	44	2	3	0,2
Maïs doux	106	1 épi	159	3,4	18,6	1,5
Oignon	39	1 oignon	31	1,1	6,3	0,6
Patate douce	79,1	1 patate douce moyenne (200 g)	158	1,7	16,3	0,2
Petits pois	81,2	1 portion (100g)	81	5,4	11,4	0,4

Aliment	kcal/100 g	Portion	kcal portion	Prot.	Gluc.	Lip.
Légumes						
Poireau	30,4	1 poireau	46	1,5	4,6	0,3
Poivron	22,6	1 poivron	34	0,8	3,5	0,3
Pomme de terre (frites au four)	213	portion moyenne	426	3,8	32,6	6,6
Potimarron (cuit)	38,6	1 portion (200 g)	77	1,1	6,9	0,3
Radis	11	1 botte (100g)	11	0,9	1,5	0,5
Tomate	19,2	1 tomate moyenne	23	0,6	3,7	0,5
Féculents						
Biscotte	394	1 biscotte (10 g)	39	11	73,2	5,4
Boulgour (cuit)	131	1 portion (150 g cuit)	197	4,6	24,1	1
Farine de blé (T55)	350	1 cuillère à soupe (10 g)	35	9,9	73,7	1
Flocons d'avoine	378	1 portion (40g)	151	18,1	55,7	6,9
Maïzena (fécule de maïs)	365	1 cuillère à soupe (10 g)	37	0,3	90,4	0,1
Pain complet	234	2 tranches	140	9,5	41,2	1,7
Pain de seigle	213	1 tranche	64	6,3	39,5	0,9
Pâtes (cuites)	167	1 portion (200g cuit)	334	6,7	31,4	1,1
Quinoa (cuit)	149	1 portion (150 g cuit)	224	5	27,9	1,1
Riz (cuit)	155	1 portion (150g cuit)	233	3,3	33,2	0,7
Semoule (cuite)	164	1 portion (150 g cuite)	246	6,4	31	0,9
Légumineuses						
Haricots rouges	116	1 portion (150g)	174	9,6	12,3	0,6
Lentilles (cuites)	125	1 portion	188	10,1	16,2	0,6
Lentilles corail	123	1 portion (150g cuit)	185	10,6	15	0,5
Pois chiches	148	1 portion (150g)	222	8,3	17,7	3
Tofu	147	1 portion (100g)	147	14,7	2,9	8,5
Viandes et volailles						
Blanc de poulet	171	1 filet (120g)	205	24,8	0	8
Cuisse de poulet (rôtie)	205	1 cuisse (120 g sans os)	246	25,9	—	11,3
Filet de porc	168	1 portion (120g)	202	26,1	0	7,1
Foie de veau (cuit)	140	1 tranche (120 g)	168	19	9,2	3
Jambon blanc	113	1 tranche (45 g)	51	21	0,8	2,8
Saucisse de Toulouse (cuite)	279	1 saucisse (100 g)	279	18,8	1,3	22,1
Steak haché de bœuf	155	1 steak (100g)	155	25,5	0	5,9
Poissons et fruits de mer						
Cabillaud	77,4	1 filet (130g)	101	18,1	—	0,6
Crevettes	91,3	1 portion (10 crevettes)	91	20,5	0,2	0,8
Moules (cuites)	108	1 portion (200 g sans coquilles)	216	17,2	5,1	2,1
Sardines à l'huile	217	1 boîte égouttée (100 g)	217	23,3	0,3	13,7
Saumon	205	1 pavé (130g)	267	23,2	0,6	12,2
Thon	155	1 portion (130g)	202	24	2,7	5,4
Œufs et produits laitiers						
Camembert	280	1 portion (30g)	84	19,1	—	22,5
Emmental	373	1 portion (30g)	112	27,3	—	28,8
Feta	284	1 portion (30 g)	85	14,8	0,5	24,3
Fromage blanc	48,4	1 pot (100g)	48	7,2	4,2	0,1
Lait demi-écrémé	47,5	1 verre (200ml)	95	3,4	5	1,6
Mozzarella	227	1 boule (125 g)	284	16,1	0,7	17,7
Œuf	134	1 œuf moyen (dur ou à la coque)	74	13,5	0,5	8,6
Œuf au plat	157	1 œuf au plat	79	14,6	1,4	10,4
Œuf brouillé	167	2 œufs brouillés (110 g)	184	11,9	0,4	13

Aliment	kcal/100 g	Portion	kcal portion	Prot.	Gluc.	Lip.
Œufs et produits laitiers						
Omelette nature	196	1 omelette de 2 œufs (120 g)	235	13,8	0,9	15,3
Parmesan	411	1 cuillère à soupe râpé (5 g)	21	30,5	1,1	31
Yaourt nature	74,4	1 pot (125g)	93	4,2	2,5	4,9
Oléagineux						
Amandes	615	1 poignée (30g)	185	22,6	9,5	51,3
Cacahuètes	635	1 poignée (30g)	191	26,2	14,2	50,8
Châtaigne (grillée)	211	1 poignée (10 châtaignes, 100 g)	211	3,9	41,1	1,7
Graines de chia	454	1 cuillère à soupe (12 g)	54	19,5	7,7	30,7
Noisettes	632	1 poignée (30g)	190	17	7,2	56,9
Noix	709	1 poignée (30g)	213	15,7	6,9	67,3
Boissons alcoolisées						
Bière	39	1 demi (25 cl)	99	0,4	3,1	0
Divers						
Beurre doux	753	1 noisette (10 g)	75	0,6	0,7	83
Chocolat noir	521	2 carrés (20g)	104	6	53	29,6
Choucroute garnie	109	1 assiette (350 g)	382	5,1	2,8	8,1
Crêpe nature	257	1 crêpe (50 g)	129	6,3	41,6	6,8
Croissant	417	1 croissant (50g)	209	7,2	46,2	22,1
Frites	258	1 portion (150g)	387	3,3	32,7	11,9
Gaufre	301	1 gaufre (70 g)	211	8	36,1	13,4
Huile d'olive	899	1 cuillère à soupe (10g)	90	0,3	—	99,9
Kebab (sandwich grec)	232	1 kebab sans frites (350 g)	812	15,2	17	10,9
Madeleine	453	1 madeleine (25 g)	113	5,9	52,4	24,1
Mayonnaise	692	1 cuillère à soupe (15 g)	104	1,3	3,4	74,5
Miel	331	1 cuillère à café (7g)	23	0,7	82,1	0
Moutarde	151	1 cuillère à café (5 g)	8	6,9	4,3	11,2
Pain au chocolat	421	1 pain au chocolat (65g)	274	6,9	48,6	21,4
Pizza margherita	224	1 part (1/4 de pizza, 110 g)	246	8,7	29,6	7,4
Pop-corn salé	477	1 bol (30 g)	143	8,3	50,2	24,6
Rouleau de printemps	103	1 rouleau (100 g)	103	4,6	16,6	1,8
Sandwich jambon-beurre	285	1 sandwich (1/2 baguette, 185 g)	527	11,6	35,1	10,5

Aller plus loin avec Kalolow

[Calculer son besoin en calories](#)
[Calculer les calories d'une recette](#)

Reproduction libre de ce tableau, à condition de citer la source avec un lien vers kalolow.com.