

Tableau calories des aliments

Une fiche imprimable pour comparer des ordres de grandeur, puis revenir à la portion réellement consommée.

Comment lire ce tableau

Les chiffres sont exprimés pour 100 g afin de comparer les aliments sur une même base. Ils ne décrivent pas une portion standard : 100 g d'huile, un demi-avocat et une assiette de légumes correspondent à des usages très différents.

Méthode en trois gestes

1. Repérez la valeur pour 100 g. 2. Pesez ou estimez la portion comestible. 3. Ajoutez les ingrédients de la recette, notamment huiles, sauces et garnitures.

À savoir

La variété, la marque, la cuisson et l'eau absorbée peuvent faire varier le résultat. Ce document aide à estimer ; il ne remplace pas un conseil diététique personnalisé.

bionaturo.fr/nutrition/tableau-calories-aliments/

Repères pour 100 g

Famille	Aliment	kcal
Fruits	Pomme	54
Fruits	Banane	87,6
Fruits et lipides	Avocat	203
Féculents	Flocons d'avoine cuits	68,4
Féculents	Pomme de terre cuite	94,9
Féculents	Pâtes cuites	132
Féculents	Riz blanc cuit	155
Légumes	Concombre	16,8
Légumes	Tomate	19,2
Légumes	Carotte	30,2
Légumineuses	Lentilles cuites	125
Légumineuses	Pois chiches cuits	148
Matières grasses	Amandes	600
Matières grasses	Huile d'olive	899
Produits laitiers	Yaourt nature	50,4
Produits laitiers	Fromage blanc	76,3
Protéines	Œuf dur	134
Protéines	Poulet	141
Protéines	Saumon cuit	205

Version mise à jour le 22 août 2026. Consultez les fiches détaillées Bionaturo pour le libellé Ciqua!, les portions et les limites de chaque valeur.