

Tableau des calories : poulet (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 9 aliments, par portion et pour 100 g.

Mis à jour : octobre 2026

Aliment	Par portion		Pour 100 g			
	Portion	Calories	Calories	Protéines (g)	Glucides (g)	Lipides (g)
Cuisse de poulet	1 cuisse sans peau (116 g)	208	179	24.8	0	8.2
Cuisse de poulet	1 cuisse, avec peau (pilon + haut de cuisse + dos) (258 g)	475	184	24	0	9
Foie de volaille	100 g	167	167	24.5	0.9	6.5
Gésiers de poulet	100 g	154	154	30.4	0	2.7
Pattes de poulet	100 g	215	215	19.4	0.2	14.6
Pilon de poulet	1 pilon avec peau (rendement d'un poulet de 1 lb prêt à cuire) (105 g)	201	191	23.4	0	10.2
Poitrine de poulet	100 g	165	165	31	0	3.6
Poulet en conserve	100 g	165	165	21.8	0	8
Poulet haché	100 g	189	189	23.3	0	10.9

Source : USDA FoodData Central, SR Legacy et FNDDS (domaine public). Les valeurs pour 100 g sont celles de l'USDA ; les valeurs par portion sont calculées au poids. Tableaux interactifs et étiquettes nutritionnelles : <https://nutritionfactlabel.com/fr/nutrition-database/chicken/>