

Tableau des calories : légumes (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 33 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)
Ail	1 gousse (3 g)	4	149	6.4	33.1	0.5
Artichaut	1 artichaut, moyen (128 g)	60	47	3.3	10.5	0.2
Aubergine	100 g	25	25	1	5.9	0.2
Betterave	1 betterave (2" de diam.) (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Brocoli	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Brocoli cuit	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Carotte	1 moyen (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
Champignon portobello	1 morceau entier (84 g)	18	22	2.1	3.9	0.4
Champignons de Paris	100 g	22	22	3.1	3.3	0.3
Chou-fleur	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Choucroute	100 g	19	19	0.9	4.3	0.1
Choux de Bruxelles	100 g	43	43	3.4	9	0.3
Concombre	100 g	15	15	0.7	3.6	0.1
Courge butternut	100 g	40	40	0.9	10.5	0.1
Courge jaune	100 g	19	19	1	3.9	0.3
Courgette	1 moyen (196 g)	33	17	1.2	3.1	0.3
Endive	100 g	17	17	1.3	3.4	0.2
Épinards	100 g	23	23	2.9	3.6	0.4
Fenouil	100 g	31	31	1.2	7.3	0.2
Frites	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Haricots verts	100 g	31	31	1.8	7	0.2
Laitue iceberg	100 g	14	14	0.9	3	0.1
Laitue verte	100 g	15	15	1.4	2.9	0.2
Navet	100 g	28	28	0.9	6.4	0.1
Oignon	1 moyen (2-1/2" diam.) (110 g)	44	40	1.1	9.3	0.1
Panais	100 g	75	75	1.2	18	0.3
Patate douce	1 moyen (2" diam., 5" de long, cru) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Petits pois	100 g	81	81	5.4	14.5	0.4
Poivron rouge	1 moyen (env. 2-3/4" de long, 2-1/2 de diam.) (119 g)	31	26	1	6	0.3
Pomme de terre	1 pomme de terre moyenne (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Pomme de terre Russet	1 grosse pomme de terre (3" à 4-1/4" diam.) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Radis	100 g	16	16	0.7	3.4	0.1
Tomate	1 moyen, entier (2-3/5" diam.) (123 g)	22	18	0.9	3.9	0.2

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/vegetables/>