Tableau des calories : gâteaux, biscuits et pâtisseries (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 4 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)
Cookie	1 cookie, moyen (2-1/4" de diam.) (10 g)	49	**492**	5.1	65.4	24.7
Croissant	1 croissant, moyen (57 g)	231	**406**	8.2	45.8	21
Donut	1 donut, moyen (env. 3-3/4" de diam.) (64 g)	269	**421**	6.1	47.9	22.7
Pancakes	1 pancake (6" de diam.) (77 g)	175	**227**	6.4	28.3	9.7

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/cakes-cookies-and-pastries/