

Tableau des calories : fruits à coque (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 5 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)
Amandes	30 g	174	579	21.2	21.6	49.9
Cacahuètes	30 g	176	587	24.4	21.3	49.7
Noix	30 g	196	654	15.2	13.7	65.2
Noix de cajou	30 g	172	574	15.3	32.7	46.4
Pistaches	30 g	168	560	20.2	27.2	45.3

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/nuts/>