

Tableau des calories : pains, petits pains et tortillas (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)
Baguette	1/4 de baguette (62.5 g)	170	272	10.8	51.9	2.4
Pain blanc	1 tranche (29 g)	77	266	8.9	49.4	3.3
Pain complet	1 tranche (32 g)	81	252	12.5	42.7	3.5
Pain de seigle	1 tranche, normale (32 g)	83	259	8.5	48.3	3.3

Source : USDA FoodData Central, SR Legacy (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/breads-and-rolls/>