

Tableau des calories : bonbons et chocolat (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)
Chocolat noir	30 g	164	546	4.9	61.2	31.3
Guimauves	1 normal (7.2 g)	23	318	1.8	81.3	0.2
Pâte à tartiner chocolat-noisette	15 g	81	539	5.4	62.4	29.7
Pépites de chocolat	1 portion (14.5 g)	70	480	4.2	63.9	30

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/candy-and-chocolate/>