

Tableau des calories : agrumes (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)
Clémentine	1 fruit (74 g)	35	47	0.9	12	0.2
Mandarine	1 moyen (2-1/2" diam.) (88 g)	47	53	0.8	13.3	0.3
Orange	1 fruit (2-5/8" diam.) (131 g)	62	47	0.9	11.8	0.1
Pamplemousse	1/2 moyen (env. 4" de diam.) (128 g)	41	32	0.6	8.1	0.1

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/citrus-fruits/>