

Tableau des calories : légumes crucifères (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)
Brocoli	100 g	34	34	2.8	6.6	0.4
Brocoli cuit	100 g	35	35	2.4	7.2	0.4
Chou-fleur	100 g	25	25	1.9	5	0.3
Choucroute	100 g	19	19	0.9	4.3	0.1
Choux de Bruxelles	100 g	43	43	3.4	9	0.3

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/cruciferous-vegetables/>