

Tableau des calories : pâtes et nouilles (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)
Couscous	100 g	112	112	3.8	23.2	0.2
Nouilles de riz	100 g	108	108	1.8	24	0.2
Pâtes	100 g	158	158	5.8	30.9	0.9
Pâtes complètes	100 g	149	149	6	30.1	1.7

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/pasta-and-noodles/>