

bananes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	93,6 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	19,7 g
Fibres alimentaires	2,7 g
Protéines	1,06 g
Calcium	4,5 mg
Vitamines	8,47 mg

abricots



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	49,1 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	9 g
Fibres alimentaires	1,7 g
Protéines	0,9 g
Calcium	15,6 mg
Vitamines	8,54 mg

oranges



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	47 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	8,3 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	1 g
Calcium	39 mg
Vitamines	41,09 mg

poires



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	57 kcal
Lipides	0,27 g
Glucides	10,9 g
Fibres alimentaires	2,9 g
Protéines	0,49 g
Calcium	7,4 mg
Vitamines	6,42 mg

kiwis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	58 kcal
Lipides	0,7 g
Glucides	9,4 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	1,1 g
Calcium	26,6 mg
Vitamines	94,6 mg

fraises



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	29 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	4,1 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	0,8 g
Calcium	14,9 mg
Vitamines	68,3 mg

pommes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	53 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	11,3 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	0,3 g
Calcium	5,1 mg
Vitamines	7,4 mg

raisin



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	70 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	16,1 g
Fibres alimentaires	1 g
Protéines	0,6 g
Calcium	10,1 mg
Vitamines	5,2 mg

myrtilles



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	57 kcal
Lipides	0,33 g
Glucides	10,6 g
Fibres alimentaires	2,4 g
Protéines	0,87 g
Calcium	6 mg
Vitamines	11 mg

pêches



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	46 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	9,8 g
Fibres alimentaires	1 g
Protéines	0,69 g
Calcium	4,2 mg
Vitamines	4,6 mg

mandarines



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	47 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	9,17 g
Fibres alimentaires	1,7 g
Protéines	0,81 g
Calcium	23 mg
Vitamines	50,19 mg

cerises



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	55 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	13 g
Fibres alimentaires	1,6 g
Protéines	0,81 g
Calcium	9,9 mg
Vitamines	4,76 mg

ananas



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	54 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	11,7 g
Fibres alimentaires	1,2 g
Protéines	0,4 g
Calcium	8 mg
Vitamines	46,89 mg

cassis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	71 kcal
Lipides	0,86 g
Glucides	9,68 g
Fibres alimentaires	5,8 g
Protéines	1,33 g
Calcium	57,1 mg
Vitamines	184,07 mg

framboises



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	49 kcal
Lipides	0,80 g
Glucides	5,83 g
Fibres alimentaires	4,3 g
Protéines	1,19 g
Calcium	16 mg
Vitamines	20,99 mg

mûres



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	45 kcal
Lipides	0,39 g
Glucides	8,1 g
Fibres alimentaires	1,7 g
Protéines	1,44 g
Calcium	39 mg
Vitamines	38,35 mg

melon



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	32 kcal
Lipides	0,1 g
Glucides	5,9 g
Fibres alimentaires	1 g
Protéines	0,7 g
Calcium	11,4 mg
Vitamines	13,2 mg

mangues



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	64 kcal
Lipides	0,2 g
Glucides	13,6 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	0,7 g
Calcium	12 mg
Vitamines	39,1 mg

tomates



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	20 kcal
Lipides	0,5 g
Glucides	3,59 g
Fibres alimentaires	1 g
Protéines	0,5 g
Calcium	6,8 mg
Vitamines	17,43 mg

pastèque



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	38 kcal
Lipides	0,1 g
Glucides	8,33 g
Fibres alimentaires	0,5 g
Protéines	0,69 g
Calcium	6 mg
Vitamines	6,39 mg

maracudjas



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	101 kcal
Lipides	3 g
Glucides	10,9 g
Fibres alimentaires	6,8 g
Protéines	2,13 g
Calcium	8,1 mg
Vitamines	3,94 mg

papayes



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	42 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	8,53 g
Fibres alimentaires	1,8 g
Protéines	0,75 g
Calcium	22 mg
Vitamines	66,37 mg

corossol



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	66 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	16,8 g
Fibres alimentaires	3,3 g
Protéines	1 g
Calcium	14 mg
Vitamines	22,4 mg

caramboles



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	31 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	6,7 g
Fibres alimentaires	2,8 g
Protéines	1 g
Calcium	3 mg
Vitamines	35,7 mg

litchis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	66 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	16,5 g
Fibres alimentaires	1,3 g
Protéines	0,8 g
Calcium	5 mg
Vitamines	72,7 mg

kakis



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	127 kcal
Lipides	0,3 g
Glucides	14,3 g
Fibres alimentaires	3,4 g
Protéines	0,88 g
Calcium	6,9 mg
Vitamines	4,04 mg

(noix de) coco



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	354 kcal
Lipides	33,5 g
Glucides	15,2 g
Fibres alimentaires	9 g
Protéines	3,3 g
Calcium	14 mg
Vitamines	4,8 mg

goyaves



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	68 kcal
Lipides	0,9 g
Glucides	14,3 g
Fibres alimentaires	5,4 g
Protéines	2,5 g
Calcium	18 mg
Vitamines	231,1 mg

sapotilles



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	83 kcal
Lipides	1,1 g
Glucides	20 g
Fibres alimentaires	5,3 g
Protéines	0,4 g
Calcium	21 mg
Vitamines	31 mg

grenades



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	83 kcal
Lipides	1,2 g
Glucides	18,7 g
Fibres alimentaires	4 g
Protéines	1,7 g
Calcium	10 mg
Vitamines	12 mg

tamarins



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	239 kcal
Lipides	0,6 g
Glucides	62,5 g
Fibres alimentaires	5,1 g
Protéines	2,8 g
Calcium	74 mg
Vitamines	6,5 mg

pitayas



Valeurs nutritionnelles et énergétiques moyennes pour 100 g

Énergie	36 kcal
Lipides	0,4 g
Glucides	11,8 g
Fibres alimentaires	0,9 g
Protéines	0,5 g
Calcium	8 mg
Vitamines	25,4 mg