Tableau des calories : légumes-feuilles (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)
Endive	100 g	17	**17**	1.3	3.4	0.2
Épinards	100 g	23	**23**	2.9	3.6	0.4
Laitue iceberg	100 g	14	**14**	0.9	3	0.1
Laitue verte	100 g	15	**15**	1.4	2.9	0.2

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/leafy-greens/