

Tableau des calories : légumes racines et tubercules (PDF)

Calories, protéines, glucides et lipides de 9 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)
Betterave	1 betterave (2" de diam.) (82 g)	35	43	1.6	9.6	0.2
Carotte	1 moyen (61 g)	25	41	0.9	9.6	0.2
Frites	100 g	158	158	2.8	25.6	5.5
Navet	100 g	28	28	0.9	6.4	0.1
Panais	100 g	75	75	1.2	18	0.3
Patate douce	1 moyen (2" diam., 5" de long, cru) (114 g)	103	90	2	20.7	0.2
Pomme de terre	1 pomme de terre moyenne (173 g)	161	93	2.5	21.2	0.1
Pomme de terre Russet	1 grosse pomme de terre (3" à 4- 1/4" diam.) (299 g)	284	95	2.6	21.4	0.1
Radis	100 g	16	16	0.7	3.4	0.1

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/root-vegetables/>