Tableau des calories : fruits à noyau (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)
Abricot	1 abricot (35 g)	17	**48**	1.4	11.1	0.4
Cerises	100 g	63	**63**	1.1	16	0.2
Nectarine	1 moyen (2-1/2" diam.) (142 g)	62	**44**	1.1	10.6	0.3
Pêche	1 moyen (2-2/3" de diam.) (150 g)	59	**39**	0.9	9.5	0.3
Prune	1 fruit (2-1/8" de diam.) (66 g)	30	**46**	0.7	11.4	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/stone-fruits/