

Tableau des calories : fruits tropicaux (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)
Ananas	100 g	50	50	0.5	13.1	0.1
Avocat	1 avocat, entier (201 g)	322	160	2	8.5	14.7
Banane	1 moyen (7" à 7-7/8" de long) (118 g)	105	89	1.1	22.8	0.3
Kiwi	1 fruit (2" diam.) (69 g)	42	61	1.1	14.7	0.5
Mangue	100 g	60	60	0.8	15	0.4

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/tropical-fruits/>