

Guide des aliments

189 aliments courants en musculation — calories, macronutriments, fibres et sucres pour 100 g, classés par catégorie.

Données sourcées sur la table Ciqual de l'ANSES (versions 2020 et 2025). Édition du 22/08/2026.

Sommaire

Protéines — 53 aliments

Glucides — 29 aliments

Lipides — 11 aliments

Légumes — 31 aliments

Fruits — 28 aliments

Produits laitiers — 22 aliments

Noix & graines — 15 aliments

Protéines

53 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Anchois, cru	129	18.6 g	0 g	6.1 g	0 g	0 g
Autruche, viande cuite	168	26.2 g	0 g	7.1 g	0 g	0 g
Bacon (filet)	118	23.1 g	0.7 g	2.6 g	0 g	0.2 g
Bar commun ou loup, cru	82.5	19.1 g	0 g	0.7 g	0 g	0 g
Blanc d'œuf, cru	48.1	10.8 g	0.8 g	0.2 g	0 g	0.7 g
Blanc de poulet	165	31 g	0 g	3.6 g	—	—
Bœuf haché 5 % MG	137	21 g	0 g	5 g	—	—
Cabillaud	82	18 g	0 g	0.7 g	—	—
Crabe, cuit	124	19.5 g	1.8 g	4.3 g	0 g	0 g
Crevettes	99	24 g	0.2 g	0.3 g	—	—
Cuisse de poulet, rôtie	171	24.8 g	0 g	8 g	0 g	0 g
Dinde (blanc)	135	30 g	0 g	1 g	—	—
Dorade royale, crue	93.2	18.1 g	0 g	2.3 g	0 g	0 g
Escalope de dinde, rôtie	128	24.6 g	0.5 g	3 g	0 g	0 g
Escalope de veau, cuite	147	31 g	0 g	2.5 g	0 g	—
Farine de soja complète	457	34.5 g	25.7 g	20.7 g	9.6 g	7.5 g
Filet mignon de porc, cuit	168	26.1 g	0 g	7.1 g	0 g	—
Foie de volaille, cuit	164	25.8 g	0 g	6.4 g	0 g	—
Fromage blanc 0 %	45	8 g	4 g	0.2 g	0 g	4 g
Gigot d'agneau, rôti	169	26.8 g	0 g	6.8 g	0 g	0 g
Hareng, cru	176	17.7 g	0 g	11.7 g	0 g	0 g
Haricots blancs, cuits	112	6.8 g	12 g	1.1 g	13.8 g	0.3 g
Haricots rouges cuits	127	9 g	23 g	0.5 g	6.4 g	0.3 g
Homard, bouilli	90.9	19.6 g	0.1 g	1.3 g	0 g	0 g
Huîtres, crues	67.2	8.6 g	3.9 g	1.9 g	0 g	0 g
Jambon blanc	107	20 g	0.5 g	3 g	—	—
Jambon cru	225	25.9 g	0.8 g	13.2 g	0 g	0.8 g
Jambon de dinde	104	20.9 g	1.3 g	1.7 g	0.4 g	1.1 g
Lapin, viande cuite	167	20.5 g	0.5 g	9.2 g	0 g	—
Lentilles cuites	116	9 g	20 g	0.4 g	8 g	1.8 g
Magret de canard, grillé	222	26.7 g	0 g	12.8 g	0 g	0 g
Mahi-mahi, cuit	109	23.7 g	1.5 g	0.9 g	0 g	0 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Maquereau, cru	194	18.1 g	0 g	13.5 g	0 g	0 g
Merlan, cru	79.3	18.8 g	0 g	0.5 g	0 g	0 g
Moules, cuites	108	17.2 g	5.1 g	2.1 g	0 g	—
Omelette nature	196	13.8 g	0.9 g	15.3 g	0 g	0.3 g
Pois chiches cuits	164	9 g	27 g	2.6 g	7.6 g	4.8 g
Protéines de soja texturées, réhydratées	150	18.6 g	7 g	2.9 g	5.6 g	3.6 g
Rumsteck de bœuf, grillé	123	25 g	0 g	2.5 g	0 g	—
Sardines (à l'huile)	208	25 g	0 g	11 g	—	—
Saumon	208	20 g	0 g	13 g	—	—
Saumon fumé	178	22 g	0.9 g	9.5 g	0.2 g	0 g
Seiche, crue	76.3	16.2 g	0.5 g	1.1 g	0 g	0 g
Seitan	120	21 g	4 g	2 g	—	—
Sole, crue	77.3	18 g	0 g	0.6 g	0 g	0 g
Steak haché 15% MG, cuit	239	23.6 g	0 g	16.1 g	0 g	0 g
Thon au naturel	116	26 g	0 g	1 g	—	—
Thon, cuit	136	29.9 g	0 g	1.8 g	0 g	0 g
Tofu ferme	145	15 g	4 g	8 g	2 g	0.6 g
Truite, rôtie	183	26.6 g	0 g	8.5 g	0 g	0 g
Whey (protéine en poudre)	380	80 g	6 g	4 g	0 g	4 g
Yaourt grec (type skyr)	66	10 g	3.6 g	0.2 g	0 g	3.6 g
Œuf entier	155	13 g	1.1 g	11 g	—	—

Glucides

29 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Banane	89	1.1 g	23 g	0.3 g	2.6 g	12 g
Boulgour cuit	83	3.1 g	18.6 g	0.2 g	4.5 g	0.1 g
Flocons d'avoine	389	17 g	66 g	7 g	10 g	1 g
Igname, crue	111	1.2 g	23.9 g	0.2 g	4.1 g	—
Maïs cuit	96	3.4 g	21 g	1.5 g	2.4 g	4.5 g
Miel	329	0.6 g	81.7 g	0 g	0 g	79.8 g
Millet, cuit	116	3.5 g	22.4 g	1 g	1.3 g	0.1 g
Orge perlée, cuite	119	2.3 g	24.4 g	0.4 g	3.8 g	0.3 g
Pain aux céréales et graines	282	8.3 g	39.7 g	7.6 g	5.8 g	4.9 g
Pain blanc (baguette)	287	8.3 g	58.3 g	1.4 g	2.7 g	2.3 g
Pain complet	247	9 g	41 g	3.4 g	7 g	6 g
Pain pita	259	7.5 g	53 g	0.9 g	2.7 g	2.2 g
Patate douce cuite	90	2 g	21 g	0.1 g	3 g	4.2 g
Pois cassés, cuits	128.9	8.6 g	16.3 g	1.5 g	8 g	3.9 g
Pomme de terre cuite	87	2 g	20 g	0.1 g	1.8 g	0.8 g
Pomme de terre, cuite au four	91.9	2 g	20.1 g	0.1 g	1.5 g	1.7 g
Pop-corn nature	387	13 g	78 g	4.5 g	15 g	0.9 g
Pâtes blanches, cuites	126	4 g	25 g	0.6 g	1.9 g	0.6 g
Pâtes complètes cuites	124	5 g	25 g	1.1 g	3.9 g	0.8 g
Quinoa cuit	120	4.4 g	21 g	1.9 g	2.8 g	0.9 g
Riz basmati, cuit	126.2	2.9 g	28.3 g	0 g	0.8 g	0.2 g
Riz blanc cuit	130	2.7 g	28 g	0.3 g	0.4 g	0.1 g
Riz complet cuit	111	2.6 g	23 g	0.9 g	1.8 g	0.4 g
Riz semi-complet, cuit	165	3.6 g	34.4 g	1 g	1.7 g	0 g
Sarrasin, cru	356	12.9 g	64.6 g	3.5 g	7 g	—
Semoule cuite	112	3.8 g	23 g	0.2 g	1.4 g	0.1 g
Sirop d'érable	269.1	0 g	67.1 g	0.1 g	0 g	62.6 g
Sucre blanc	399.2	0 g	99.8 g	0 g	0 g	99.8 g
Épeautre, cru	344	14.6 g	59.5 g	2.4 g	10.7 g	6.7 g

Lipides

11 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Amandes	579	21 g	22 g	50 g	12.5 g	4.4 g
Avocat	160	2 g	9 g	15 g	6.7 g	0.7 g
Beurre de cacahuète	588	25 g	20 g	50 g	6 g	4 g
Huile d'avocat	900	0 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Huile d'olive	884	0 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Huile de chanvre	900	0 g	0 g	100 g	—	—
Huile de coco	900	0 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Huile de colza	900	0 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Huile de noix	900	0 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Huile de tournesol	901	0.5 g	0 g	100 g	0 g	0 g
Margarine	726	0.4 g	0.3 g	80.4 g	0 g	0.3 g

Légumes

31 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Artichaut, cru	44.9	3.2 g	4.9 g	0.2 g	5.4 g	1 g
Asperges, cuites	20.4	2.7 g	0.8 g	0.3 g	1.8 g	0.8 g
Aubergine, cuite	33.1	1.3 g	4.2 g	0.3 g	4.3 g	3.4 g
Betterave rouge, cuite	42.8	1.4 g	7.1 g	0.4 g	2.5 g	6.7 g
Brocoli cuit	35	2.4 g	7 g	0.4 g	3.3 g	1.4 g
Carotte crue	41	0.9 g	10 g	0.2 g	2.8 g	4.7 g
Champignons de Paris, crus	28	2.6 g	3.1 g	0.4 g	1 g	2.5 g
Chou kale, cru	34.6	2.9 g	0.3 g	1.5 g	4.1 g	0.3 g
Chou rouge, cru	30	1.1 g	4.3 g	0.5 g	2.8 g	3.9 g
Chou vert, cuit	25.1	1 g	3 g	0.5 g	2.4 g	2.8 g
Chou-fleur cuit	23	1.8 g	4.1 g	0.5 g	2.3 g	1.6 g
Concombre, cru	15.6	0.6 g	2.5 g	0.1 g	0.6 g	1.7 g
Courgette cuite	17	1.2 g	3.1 g	0.3 g	1 g	2.5 g
Cresson de fontaine, cru	15	2.1 g	0.9 g	0.1 g	0.8 g	0.2 g
Céleri branche, cuit	12.8	0.8 g	1.2 g	0.2 g	1.6 g	1.2 g
Endive, crue	20.2	1.2 g	2.8 g	0.5 g	1.1 g	2.4 g
Fenouil, cru	21.8	1 g	2.6 g	0.5 g	2.6 g	2.2 g
Gombo, cru	31	1.9 g	3.8 g	0.2 g	3.2 g	1.5 g
Haricots verts cuits	35	1.8 g	7 g	0.2 g	3.4 g	3.3 g
Laitue, crue	14.7	1.3 g	1.3 g	0.2 g	1.2 g	0.7 g
Moringa, feuille, crue	79.3	9.4 g	6.3 g	1.4 g	2 g	—
Mâche, crue	16.8	2 g	0.5 g	0.5 g	2.3 g	0 g
Oignon, cru	38.4	1.1 g	6.2 g	0.6 g	1.7 g	4.8 g
Petits pois, cuits	61.4	5.8 g	4.7 g	0.9 g	5.8 g	1.8 g
Poireau, cuit	24.6	1.1 g	3 g	0.2 g	3.2 g	2.1 g
Poivron rouge	31	1 g	6 g	0.3 g	2.1 g	4.2 g
Poivron vert, cru	26	0.8 g	3.4 g	0.5 g	3.2 g	3 g
Potiron, cuit	25.9	0.8 g	4.5 g	0.1 g	2 g	3.1 g
Radis rouge, cru	14.5	0.9 g	1.5 g	0.5 g	1.4 g	1.1 g
Tomate	18	0.9 g	3.9 g	0.2 g	1.2 g	2.6 g
Épinards crus	23	2.9 g	3.6 g	0.4 g	2.2 g	0.4 g

Fruits

28 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Abricot, cru	45.9	0.8 g	9 g	0.5 g	1.7 g	6.7 g
Ananas	50	0.5 g	13 g	0.1 g	1.4 g	10 g
Baies de goji, séchées	300	12.1 g	49 g	2.9 g	11.8 g	48.4 g
Cassis, cru	63.4	1.3 g	9.7 g	0.9 g	5.8 g	9.7 g
Cerises, crues	55.7	0.8 g	13 g	0.3 g	1.6 g	10 g
Citron, cru	27.6	0.5 g	1.6 g	0.5 g	0.5 g	0.8 g
Dattes, séchées	282.9	1.8 g	64.7 g	0.2 g	7.3 g	64.7 g
Figue, crue	69.4	1.2 g	13.5 g	0.5 g	4.1 g	12.2 g
Fraises	32	0.7 g	7.7 g	0.3 g	2 g	4.9 g
Framboises, crues	49.2	1.2 g	5.8 g	0.8 g	4.3 g	5.4 g
Fruit de la passion, cru	101	2.1 g	10.9 g	3 g	6.8 g	8.5 g
Grenade, crue	80.6	1.4 g	14.3 g	1.2 g	2.3 g	13.3 g
Groseille, crue	68.5	1.6 g	7.1 g	0.7 g	4.6 g	6.6 g
Kiwi	61	1.1 g	15 g	0.5 g	3 g	9 g
Litchi, cru	81	1.1 g	16.1 g	0.5 g	2 g	15.7 g
Mangue, crue	73.9	0.6 g	14.3 g	0.5 g	1.6 g	12.9 g
Melon cantaloup, cru	62.7	1.1 g	14.8 g	0.5 g	1.3 g	10.6 g
Myrtilles	57	0.7 g	14 g	0.3 g	2.4 g	10 g
Nectarine, crue	46.4	1.2 g	8.9 g	0.3 g	1.7 g	7.9 g
Orange	47	0.9 g	12 g	0.1 g	2.4 g	9.4 g
Pamplemousse, cru	39.8	0.5 g	8 g	0.5 g	0.8 g	6.6 g
Pastèque, crue	38.9	0.7 g	8.3 g	0.5 g	0.5 g	7.9 g
Poire, crue	53.8	0.5 g	10.9 g	0.3 g	2.9 g	9 g
Pomme	52	0.3 g	14 g	0.2 g	2.4 g	10 g
Prune violette, crue	46.4	0.8 g	9.6 g	0.1 g	1.9 g	9.6 g
Pruneaux, secs	229	1.6 g	55.4 g	0.4 g	5.1 g	38.1 g
Pêche, crue	46.5	1.1 g	9 g	0.3 g	1.6 g	8.2 g
Raisin	69	0.7 g	18 g	0.2 g	0.9 g	16 g

Produits laitiers

22 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Beurre	717	0.9 g	0.1 g	81 g	—	—
Boisson végétale nature (amande, avoine...)	150	1.2 g	6.7 g	13 g	—	3.2 g
Brousse (fromage frais au lactosérum)	142	9.4 g	4.8 g	9.4 g	0 g	4.8 g
Burrata	259	10.8 g	0.9 g	23.4 g	0 g	0.6 g
Cantal	378	25.3 g	0 g	31 g	0 g	—
Comté	418	27.2 g	0 g	34.6 g	0 g	0 g
Crème fraîche épaisse, 30% MG	304	3 g	2.8 g	30.7 g	3 g	2.7 g
Emmental	380	28 g	0.5 g	30 g	—	—
Faisselle nature	35.6	4.5 g	4.4 g	0 g	0 g	4 g
Fromage cottage	98	11 g	3.4 g	4.3 g	—	2.7 g
Fromage de chèvre frais	212.6	13.1 g	2 g	16.9 g	0 g	2 g
Fromage à effiloche	307	23.8 g	2.7 g	22.4 g	0 g	0.9 g
Lait de chèvre entier	57.4	3.2 g	4 g	3.2 g	0 g	4 g
Lait demi-écrémé	46	3.4 g	4.8 g	1.6 g	—	4.8 g
Mascarpone	384.5	4.4 g	4 g	39 g	0 g	4 g
Mozzarella	280	22 g	2.2 g	22 g	—	—
Parmesan	406	31.1 g	0 g	31 g	0 g	0 g
Petit suisse nature	88.8	9.9 g	2.8 g	4 g	0 g	2.8 g
Ricotta	158.3	8.8 g	4 g	11.9 g	0 g	2.2 g
Roquefort	384	19.5 g	0 g	33.9 g	0 g	0 g
Yaourt au lait de brebis, nature	68.5	5.7 g	4.6 g	3 g	0.1 g	2.8 g
Yaourt nature	45.5	4 g	2.6 g	1.5 g	3 g	2.6 g

Noix & graines

15 aliments — valeurs pour 100 g

Aliment	Kcal	Prot.	Gluc.	Lip.	Fibres	Sucres
Cacahuètes	609.5	22.8 g	14.8 g	49.1 g	8.6 g	5.9 g
Graines de chanvre décortiquées	617	30.8 g	5.4 g	48.8 g	4 g	1.5 g
Graines de chia	486	17 g	42 g	31 g	34 g	0 g
Graines de courge	593.5	30.2 g	4.7 g	49.1 g	6 g	1.4 g
Graines de lin	534	18 g	29 g	42 g	27 g	1.6 g
Graines de sésame	586.9	17.6 g	9.8 g	49.7 g	14.9 g	0.3 g
Graines de tournesol	637.9	21.3 g	10.1 g	55.5 g	6.4 g	2.6 g
Noisettes	621.5	14.4 g	7.2 g	56.9 g	11.6 g	4.9 g
Noix	654	15 g	14 g	65 g	6.7 g	2.6 g
Noix de cajou	553	18 g	30 g	44 g	3.3 g	5.9 g
Noix de coco, amande sèche	685.4	6.6 g	8.6 g	66.3 g	14 g	6.6 g
Noix de pécan	730.1	9.6 g	5.4 g	72.6 g	8.3 g	3.6 g
Noix du Brésil	656	14 g	12 g	66 g	7.5 g	2.3 g
Pistaches, grillées, salées	603.3	18.9 g	15.9 g	49.5 g	9.3 g	7.6 g
Tahin (purée de sésame)	620.6	17.7 g	13.8 g	53.4 g	7 g	0.5 g

À propos de ce guide

Ces valeurs sont des repères généraux moyens : la composition réelle d'un produit varie selon son origine, sa préparation et sa marque. Ce contenu est informatif et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé ou d'un(e) diététicien(ne) pour des besoins individualisés.

Retrouvez la version en ligne de cet annuaire, avec les micronutriments notables, les tags alimentaires (végan, sans gluten, sans lactose...), les bienfaits et un conseil pratique pour chaque aliment, sur www.forceaddictacademy.com/aliments.