

**Composition nutritionnelle du chocolat tirée de la table CIQUAL de l'ANSES.**

Quoidansmonassiette.fr

ORIGFDNM	Chocolat blanc, tablette	Chocolat au lait, tablette	Chocolat noir à 40% de cacao minimum	Chocolat noir à 70% cacao minimum
Sodium	55	50,9	19,1	4,14
Magnésium	26	77,7	84,2	206
Phosphore	230	230	168	248
Potassium	350	565	474	727
Calcium	262	178	130	60
Manganèse	traces	0,423	0,629	1,1
Fer*	0,2	4,24	17,1	10,7
Cuivre*	traces	0,338	0,584	1,4
Zinc	0,9	0,863	1,4	2,85
Sélénium	3	9	2,1	4,9
Iode (µg/100g)	0,8	33,7	50	10
Protéines (g)	8	7,68	4,9	9,25
Glucides (g)	57,7	56,9	54,9	33,3
Sucres (g)	57,1	50,5	40,4	21,3
Energie (kcal)	551	545	526	572
Fibres (g)	0	1,2	7,3	12,6
Eau (g)	0,568	0,98	< 1,03	0,565
Lipides (g)	32	31,6	30,2	41,9
40302 AG saturés (g/100g)	19,6	18,9	18,1	30,6
40303 AG monoinsaturés (g/100g)	9,88	9,88	9,92	7,25
40304 AG polyinsaturés (g/100g)	1,06	1,11	0,975	1,22
40400 AG 4:0, butyrique (g/100g)	0,235	0,248	0	0,044
40600 AG 6:0, caproïque (g/100g)	0,164	0,173	0	< 0,04
40800 AG 8:0, caprylique (g/100g)	0,132	0,14	0,042	< 0,04
41000 AG 10:0, caprique (g/100g)	0,158	0,198	0,0299	0,044
41200 AG 12:0, laurique (g/100g)	0,31	0,209	0,0266	0,048
41400 AG 14:0, myristique (g/100g)	1,07	0,578	0,0957	0,106
41600 AG 16:0, palmitique (g/100g)	8,95	7,76	7,5	10,8
41800 AG 18:0, stéarique (g/100g)	8,53	8,47	10,4	19,5
41819 AG 18:1 9c (n-9), oléique (g/100g)	9,31	8,69	8,25	7,05
41826 AG 18:2 9c,12c (n-6), linoléique (g/100g)	0,938	1	0,913	1,13
41833 AG 18:3 c9,c12,c15 (n-3), alpha-linolénique (g/100g)	0,0838	0,078	0,0619	0,101
42046 AG 20:4 5c,8c,11c,14c (n-6), arachidonique (g/100g)	0	0	0	< 0,04
42053 AG 20:5 5c,8c,11c,14c,17c (n-3) EPA (g/100g)	0	0,00607	0	0
42263 AG 22:6 4c,7c,10c,13c,16c,19c (n-3) DHA (g/100g)	0	0	0	0
51200 Rétinol (µg/100g)	traces	45	0	-
51330 Beta-Carotène (µg/100g)	75	6,5	27	32
Vitamine D	traces	0	< 5	-
Vitamine E	1,14	0,84	0,55	0,74
Vitamine K1	-	5,7	5,6	-
Vitamine K2	-	-	1,5	-

Vitamine C	0	0	< 0,5	-
Vitamine B1	0,08	0,1	0,084	0,18
Vitamine B2	0,49	0,463	0,14	0,288
Vitamine B3	0,2	0,349	0,63	0,87
Vitamine B5	0,59	0,581	0,26	0,26
Vitamine B6	0,07	0,0487	0,127	0,37
Vitamine B12	traces	0,41	0,0467	0,27
Vitamine B9	10	10,7	17	35
60000 Alcool (g/100g)	0	0	0	0
65000 Acides organiques (g/100g)	-	-	-	-
75100 Cholestérol (mg/100g)	23	18,2	21,4	3,16