

Les valeurs nutritionnelles du chocolat

Comparaison des apports de glucides, lipides et protéines suivant les types et les formes de chocolat. Il semble y avoir quelques constantes :

- Plus le chocolat a un pourcentage de cacao faible, plus il contient de sucre et plus son index glycémique est élevé.
- Plus le pourcentage de cacao est élevé, plus il contient de lipides.



*Composition nutritionnelle pour 100 g

Sources : Le chocolat Aliment plaisir – Aliment santé – Syndicat du chocolat



Index glycémiques des différents chocolats

Produits	Index glycémique (glucose = 100 ; saccharose = 65)
Chocolat noir à 70% de cacao	22
Pâte à tartiner	33
Chocolat « sans sucre » aux édulcorants	34 à 45
Barre chocolatée	41 à 44
Chocolat au lait	45
Chocolat blanc	45 à 60

IG bas : <50 ; IG moyen : 50 à 74 ; IG élevé : 75 à 100

*Composition nutritionnelle pour 100 g

Sources : Le chocolat Aliment plaisir – Aliment santé – Syndicat du chocolat