



Le chocolat noir à 70% de cacao est moins calorique que le chocolat au lait. Vrai ? ou Faux ?

Faux ! Avec 570 kcal/100 g, contre 545 kcal pour le chocolat au lait, le chocolat noir à 70% de cacao est (à peine) plus calorique. La différence essentielle repose sur leurs teneurs en lipides et en glucides. Le chocolat noir à 72% est moins sucré mais il est plus gras.

Tous deux sont riches en potassium.

pour 100 g*	Kcalories	protéines	lipides	glucides	potassium
chocolat noir à 70% de cacao	572	9.2 g	41.9 g	33.3 g	727 mg
chocolat au lait	545	7.6 g	31.6 g	50.5 g	656 mg
chocolat «classique» à 40% de cacao	526	4.9 g	30.2 g	54.9 g	474 mg

*Valeurs issues de la table Ciqual 2012

Ainsi, chocolat «très noir» ou chocolat au lait, pas de «manger utile». Le chocolat est un aliment «plaisir». Le patient peut consommer celui qu'il aime en gardant en tête que tous les deux sont, de toutes les façons, à consommer avec modération.