

Quali alimenti sono adatti alla tua dieta low carb? In questo PDF troverai varie tabelle con liste di cibi a basso contenuto di carboidrati. Abbiamo fissato un massimo 10 g di carboidrati per 100 g di alimento. Tutti gli alimenti sono considerati nella loro forma grezza. L'ultima tabella mostra le alternative a basso contenuto di carboidrati con prodotti low carb di nu3. Alcuni hanno più di 10 g di carboidrati per 100 g di alimento, ma comunque meno del loro prodotti simili!

VERDURE E LEGUMI:

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Funghi gallinacci	0,2	1,6	0,5	21
Porcini	0,5	3,6	0,4	32
Cicoria	0,7	1	0,2	14
Tofu	0,7	8,1	4,8	81
Spinaci	0,8	2,7	0,4	23
Funghi champignon	1,1	2,9	0,3	22
Cavolo cinese	1,2	1,1	0,3	16
Sedano	1,5	0,9	0,1	14
Crauti	1,7	1,3	0,3	19
Cetriolo	2	0,7	0,1	13
Zucchine	2	1,8	0,2	19
Ravanello	2,1	1	0,1	16
Cavolfiore	2,3	2,4	0,3	26
Finocchio	2,3	1,1	0,3	23
Broccoli	2,4	3	0,4	31
Radice di sedano	2,4	1,5	0,3	28
Pepe, verde	2,6	0,8	0,3	20
Ravanello nero	2,6	0,6	0,3	18
Bietola	2,7	2,1	0,2	23
Cavolo riccio	2,9	2,8	0,3	31
Melanzana	3,1	1	0,2	23
Pomodoro	3,2	0,8	0,3	21
Asparagi	3,3	2,2	0,2	27
Cavolini di Bruxelles	3,5	4	0,5	43
Fagioli verdi	3,6	2,1	0,2	31
Cavolo rapa	3,7	1,9	0,2	27
Porri	3,7	1,6	0,3	30
Cavolo rosso	4	1,4	0,3	30
Zucca	4,5	0,6	0,1	23
Germogli di soia	4,7	5,5	1	55
Pepe, rosso	5,2	0,9	0,4	32
Soia essiccata	6,3	38,2	18,3	387
Carota	6,6	0,8	0,3	38
Cipolla	7	1,3	0,2	39
Barbabietola	8,4	1,5	0,1	46
Taccole	10	4	0,2	68

FRUTTA:

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Olive, verdi	0	1,3	12,5	126
Avocado	0,8	1,8	14,2	144
Rabarbaro	1	0,6	0,1	12
Limone	2,9	0,8	0,4	22
Ribes nero	5	1,1	0,5	45
More	6,2	1	0,4	44
Mele cotogne	6,3	0,3	0,2	41
Anguria	6,3	0,5	0,3	30
Fragole	7	0,7	0,5	40
Lampone	7	1,2	0,6	52
Mirtilli	7,1	0,3	0,5	40
Frutti di sambuco	7,4	2,5	0,5	52
Melone	8	0,7	0,1	38
Arance	8,6	1	0,2	44
Prugne	8,8	0,6	0,1	43
Kiwi	9,9	1,1	0,6	54
Albicocche	10	0,8	0,1	48
Mandarini	10	0,7	0,2	47
Pesche	10	0,5	0,2	48

CARNE, SALUMI, UOVA

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Carne	0	21,5	6,6	145
Uovo	0,3	11,9	10,3	142
Prosciutto crudo	0,3	31	11,5	229
Salsiccia secca	0,3	22	40,5	454
Carne secca	0,4	39,3	3,5	190
Prosciutto	0,4	18,6	3,3	106
Salame di fegato	0,5	20,8	22,9	292
Salsiccia di maiale	0,5	16,2	18,8	236
Affettati misti	0,6	17,8	27,6	322
Wurstel	0,7	14,1	25,5	289
Mortadella	0,8	15,7	26,6	305
Salame milanese	0,9	21,4	47	513
Salsiccia cotta	1,2	15,8	27,2	314
Polpettone	1,4	12,5	22,3	256
Fegato	2,8	17,8	15,9	226

PESCE E FRUTTI DI MARE

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Pesce	0	20,2	6,2	137
Scampi	0,8	19,6	1,3	93
Gamberetti e gamberi	1,2	11,4	0,6	56
Calamari	2,3	16	1,1	83
Cozze	3,4	11,7	2,7	85

LATTE E PRODOTTI LATTIERO-CASEARI:

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Formaggio a pasta dura	0	27,2	32,1	400
Formaggio spalmabile	0	16	21,2	255
Formaggio morbido	0	19,3	27,4	324
Mozzarella	0,7	18,7	19,5	253
Formaggio di capra	1,5	17	18,8	243
Ricotta	2,4	12,7	4,5	101
Panna	3,1	2	34,8	334
Latticello	4	3,2	0,5	33
Ricotta magra	4,2	10,8	0,2	62
Yogurt naturale	4,5	4	3,6	66
Latte intero	4,6	3,3	3,4	62



ORDINA ORA ONLINE

PROTEIN POWER: nu3 FIT SHAKE

- Solo 1 g di carboidrati per porzione
- Oltre il 70 % di proteine
- Ricco di fibre

FRUTTA SECCA E NOCI :

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Noci del Brasile	3,2	16,6	66,5	692
Mandorle	4	21,2	49,9	576
Semi di zucca	4,7	32,6	49,1	603
Scaglie di cocco	6,4	6,2	63,3	660
Nocciole	6,9	15,2	59,5	643
Noci	7	15,9	70,8	742

OLI E GRASSI:

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
nu3 Olio di cocco bio	0	0	99	899
Olio d'oliva	0	0	89,9	809
Olio di semi di colza	0	0	89,9	809
Olio di girasole	0	0	89,9	809
Burro	0,7	0,7	82,3	746

BEVANDE ANALCOLICHE:

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Acqua	0	0	0	0
Tè, non zuccherato	0	0	0	0
Coca Cola Light	0	0	0	0
Caffè, senza zucchero	0,3	0,1	0	2
Bevanda di soia, naturale	0,8	3,9	2,2	40
Caffè con latte, non zuccherato	1,6	1,1	1,2	22
Succo di pomodoro	3	0,8	0	15
Succo di carota	6,8	0,7	0,1	33

FARINES & CÉRÉALES LOW CARB

Alimento (100 g)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)	Calorie (kcal)
Pasta di konjac	0	0	0	7
<u>nu3 Farina chia bio</u>	1	31	9,5	328
Farina di soia	3,1	40,8	20,6	398
<u>nu3 Fit Pizza, preparato</u>	4,4	31	16	357
<u>nu3 Fit Pane, preparato</u>	6,1	35	19	380
<u>nu3 Farina di cocco bio</u>	18,1	19	17,9	381
Muesli low carb	20	33	20	424
<u>nu3 Farina di mandorle bio</u>	24	53	13,2	433
Farina di zigolo dolce bio	39	4,9	24	436
<u>nu3 Farina di ceci bio</u>	44	19	5,9	340
<u>nu3 Pasta di ceci</u>	44	18,6	5,9	337

MENO CARBOIDRATI CON nu3

Pizza Low carb



ORDINA ORA ONLINE

Preparato per pane proteico



ORDINA ORA ONLINE

Muffins proteici



ORDINA ORA ONLINE

Fonti :

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen Banca dati nutrizionale svizzera Versione5.3 [Internet].
Disponibile all'indirizzo: <http://naehrwertdaten.ch/>
nu3: www.nu3.it