

Gli alimenti sani per dimagrire dovrebbero avere il minor numero possibile di calorie, garantire una buona sazietà e fornire al corpo sostanze nutritive importanti. Nel nostro PDF abbiamo elencato 55 alimenti che possono aiutare a perdere peso. Tutti gli alimenti sono considerati allo stato grezzo e i dati sono valori medi. Con questa lista della spesa sei ben preparato per il tuo prossimo acquisto. Non si dovrebbe mangiare più di una manciata (30 g) di noci, gherigli e semi al giorno.

Maggiori informazioni sui singoli alimenti e sui loro vantaggi sono disponibili sulla nostra pagina "[cibi per dimagrire](#)"!

VERDURE PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Rabarbaro	12	1	0,6	0,1
Cetriolo	13	2	0,7	0,1
Gambi di sedano	14	1,5	0,9	0,1
Insalata	18	1,4	1,6	0,3
Pomodori	21	3,2	0,8	0,3
Funghi	22	1,1	2,9	0,3
Finocchio	23	2,3	1,1	0,3
Spinaci	23	0,8	2,7	0,4
Asparagi	27	3,3	2,2	0,2
Broccoli	31	2,4	3	0,4
Cavolo verza	31	2,9	2,8	0,3
Carote	38	6,6	0,8	0,3
Cavolini di Bruxelles	43	3,5	4	0,5
Cavolo riccio	45	2,5	4,3	0,9
Avocado	144	0,8	1,8	14,2

FRUTTA PER DIMAGRIRE:

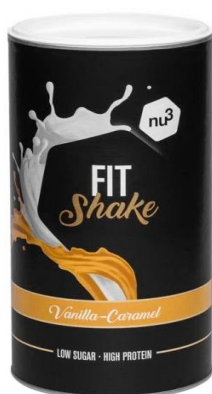
Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Pompelmo	30	5,9	0,7	0,1
Anguria	30	6,3	0,5	0,3
Fragola	40	7	0,7	0,5
Mora	44	6,2	1	0,4
Lampone	52	7	1,2	0,6
Mela	55	11,7	0,3	0,3
Pera	58	12,2	0,4	0,3

SPEZIE PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Erba cipollina	30	1,9	3	0,6
Peperoncino	40	8,8	1,9	0,4
Basilico	46	5,1	3,1	0,8
Prezzemolo	56	6,8	3,9	0,5
Aglio	136	24,5	7	0,5

PRODOTTI LATTIERO-CASEARI PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Latticello	33	4	3,2	0,5
Yogurt magro, naturale	40	5,5	4,3	0,1
Ricotta magra	62	4,2	10,8	0,2
Jocca, naturale	101	2,4	12,7	4,5
Ricotta di pecora	131	0	30	0,7
Formaggio fresco	338	4,5	7,9	32,1
<u>nu3 Fit Shake, vaniglia-caramello</u>	360	5,1	73,2	2,6


**nu3 FIT SHAKE -
LA TUA FONTE PROTEICA DURANTE
LA PERDITA DEL PESO**

- Oltre il 70 % di proteine per i tuoi muscoli
- Solo 110 kcal per porzione (30 g)
- Con extra fibre
- Contiene preziose vitamine e minerali

[VAI AL PRODOTTO ►](#)

CONTORNI PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
<u>nu3 Pasta di konjak</u>	7	0	0	0
Fagiolini	31	3,6	2,1	0,2
Patate sbucciate	76	15,6	2	0,1
Ceci, secchi	327	44,3	18,6	4,9
Riso integrale	349	74	7,2	2,2


**nu3 PASTA DI KONJAK -
PER LA TUA DIETA A BASSO
CONTENUTO CALORICO**

- Oltre il 90 % di calorie in meno rispetto alla pasta tradizionale
- Realizzata con la farina di konjac
- Contiene fibre pregiate
- Pronta in 2 minuti

[VAI AL PRODOTTO ►](#)

DOLCIUMI PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Ghiacciolo	88	22	0	0
Popcorn	367	62,9	12	4,2

BEVENDE PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Acqua	0	0	0	0
Tè, non zuccherato	0	0	0	0
Caffè, nero, non zuccherato	2	0,3	0,1	0
<u>nu3 Tè matcha bio</u>	285	21,2	24,1	5,2

ALTRI CIBI PER DIMAGRIRE:

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Proteine (g)	Grassi (g)
Tofu	81	0,7	8,1	4,8
Pesce	137	0	20,2	6,2
Uova, intere	142	0,3	11,9	10,3
Carne	145	0	21,5	6,6
<u>nu3 Cuticola di psillio bio</u>	185	2	1	0,5
Pane integrale di grano tenero	213	38,3	8,6	1,3
Fiocchi d'avena	372	57,5	13,5	7,5
<u>nu3 Semi di chia bio</u>	450	2,3	23	31,6
Semi di lino	472	10,8	17,9	33,6
Mandorle	576	4	21,2	49,9



nu3 CUTICOLA DI PSILLIO BIO - RICCA DI FIBRE NATURALI

- L'88 % di fibre alimentari fornisce una sensazione di sazietà più lunga
- Agente di rigonfiamento naturale
- Qualità senza glutine, vegana e biologica

[VAI AL PRODOTTO ►](#)

Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare. Banca dei dati della Svizzera sull'alimentazione, versione 5.3 [Internet]. Disponibile all'indirizzo: <http://naehrwertdaten.ch/>
<https://www.nu3.it>
<https://fddb.info/>