

Stai cercando alimenti a basso contenuto calorico? Ti diamo una panoramica dei 55 migliori alimenti ipocalorici. Un alimento viene definito **ipocalorico** se **non contiene più di 40 chilocalorie per 100 grammi**. Gli alimenti liquidi non devono contenere **più di 20 chilocalorie per 100 millilitri**.

Dato che gli alimenti a basso contenuto calorico contengono spesso fibre e poco zucchero, nella lista, oltre alle calorie, troverai informazioni sul contenuto di fibre e zucchero. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda di mangiare almeno 30 grammi di fibre al giorno e non più di 25-50 grammi di zucchero.

Per maggiori informazioni sulla dieta ipocalorica e i suoi benefici, leggi il nostro articolo sugli "[Alimenti ipocalorici](#)".

### Alimenti ipocalorici

Alimento (100 g)	Calorie (kcal)	Fibre (g)	Zucchero (g)
<u>Eritritolo nu3</u>	0	0	0
<u>Fit riso di konjac nu3</u>	7	3,4	0
<u>Fit pasta di konjac nu3</u>	9	3,5	0
Rabarbaro	12	2,5	1
Cicoria	14	2,5	0,6
Lattuga	14	1	1
Cetriolo	14	1,6	1,9
Sedano	15	2,1	1,5
Cavolo cinese	16	1,9	1,2
Lattuga romana	16	1,5	1,3
Lattuga iceberg	16	1,6	1,6
Crescione	17	2,6	0,3
Ravanello rosso	17	1,6	2,1
Ravanello	18	1,2	2,6
Zucchina	19	0,1	1,9
Peperone verde	20	2	2,5
Pomodoro	21	1,2	2,3
Finocchio	23	2,4	0,1
Bietola	23	2,4	0,5



### nu3 Fit pasta di konjac

- ✓ Con poche calorie - solo 9 kcal per 100 g
- ✓ Prodotta dalla farina della radice di konjac
- ✓ Contiene preziose fibre alimentari
- ✓ Pronta in 2 minuti

AL PRODOTTO ►

## Alimenti ipocalorici

Alimenti (100 g)	Calorie (kcal)	Fibre (g)	Zucchero (g)
Spinaci	23	2,5	0,7
Insalata valeriana	23	3,3	2
Melanzana	23	1,7	2,8
Zucca	23	2	3,9
Limone	23	1	2,5
Funghi champignons	25	1,9	0,3
Cavolfiore	26	2,4	2
Asparagi	27	2,6	3,2
Cavolo rapa	27	1,7	3,6
Rucola	28	2,8	2,1
Sedano rapa	28	0,1	1,9
Porro	30	2,8	3,5
Cavolo rosso	30	3	4
Cavolo bianco	30	3,4	4,1
Pompelmo	30	3	5,9
Erba cipollina	30	1,3	1,9
Fagiolini	31	3	2,2
Broccolo	31	2,3	2,3
Cavolo verza	31	0,3	2,8
Anguria	31	2,6	6,3
Peperone rosso	32	3,2	5,1
Uva spina	35	2,7	6,2
Carote	38	4	6,4
Melone giallo	38	0,5	8
Cipolla	39	6	7
Fragole	40	2,9	7
Mirtilli rossi	40	0,6	7

## Bevande ipocaloriche

Alimenti (100 ml)	Calorie (kcal)	Fibre (g)	Zucchero (g)
Cocacola, con dolcificanti	0	0	0
Tè, non zuccherato	0	0	0
Acqua	0	0	0
Caffè, non zuccherato	2	0,1	0
<u>Fit Energy Drink nu3</u>	5	0	1
Crema di caffè, non zuccherata	13	0,1	0,3
Succo di pomodoro	15	0,1	2,1
Cappuccino, non zuccherato	16	2	1
Latte e caffè, non zuccherato	19	2,5	1,3

**Fonti:**

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali versione 6.1 [Internet].  
Disponibile presso: <http://naehwertdaten.ch/it>