

Quali alimenti sono adatti a una dieta a basso contenuto di carboidrati? Nelle tabelle troverai un'ampia selezione di (quasi) tutto ciò che ha pochi carboidrati. Abbiamo stabilito un limite a 10 g di carboidrati per 100 g. Tutti gli alimenti sono stati considerati allo stato crudo, tutti i dati sono valori medi. Nelle ultime due pagine troverai anche le alternative a basso contenuto di carboidrati del negozio nu3. Alcuni di questi hanno più di 10 g di carboidrati per 100 g - ma comunque meno dei prodotti convenzionali e comparabili.

Puoi scoprire di più sui cibi a basso contenuto di carboidrati e i loro benefici sulla nostra pagina "[Alimenti low carb](#)".

Verdure e legumi:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|-------------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Finferli | 0,2 | 2,6 | 2,3 | 0,5 | 24 |
| Spugnole | 0,5 | 3 | 2,5 | 0,3 | 29 |
| Funghi porcini | 0,5 | 0 | 5,4 | 0,4 | 39 |
| Cicoria | 0,7 | 2,5 | 1 | 0,2 | 14 |
| Tofu | 0,7 | 1,2 | 8,1 | 4,8 | 81 |
| Spinaci | 0,8 | 2,5 | 2,7 | 0,4 | 23 |
| Funghi champignon | 1,1 | 1,9 | 3,7 | 0,3 | 25 |
| Lattuga | 1,1 | 1 | 1,3 | 0,2 | 14 |
| Cavolo cinese | 1,2 | 1,9 | 1,1 | 0,3 | 16 |
| Sedano | 1,5 | 2,1 | 0,9 | 0,1 | 15 |
| Cetriolo | 2 | 1,6 | 0,7 | 0,1 | 14 |
| Insalata valeriana | 2 | 3,3 | 2 | 0,4 | 23 |
| Zucchina | 2 | 0,1 | 1,8 | 0,2 | 19 |
| Ravanello rosso | 2,1 | 1,6 | 1,1 | 0,1 | 17 |
| Rucola | 2,1 | 2,8 | 2,6 | 0,7 | 28 |
| Cavolfiore | 2,3 | 2,4 | 2,4 | 0,3 | 26 |
| Finocchio | 2,3 | 0 | 1,1 | 0,3 | 23 |
| Broccolo | 2,4 | 2,3 | 3 | 0,4 | 31 |
| Sedano rapa | 2,4 | 0,1 | 1,5 | 0,3 | 28 |
| Peperone verde | 2,6 | 2 | 0,8 | 0,3 | 20 |
| Rafano | 2,6 | 1,2 | 0,6 | 0,3 | 18 |
| Bietola | 2,7 | 2,4 | 2,1 | 0,2 | 23 |
| Cavolo verza | 2,9 | 0,3 | 2,8 | 0,3 | 31 |
| Melanzana | 3,1 | 1,7 | 1 | 0,2 | 23 |
| Pomodoro | 3,2 | 1,2 | 0,8 | 0,3 | 21 |
| Asparagi | 3,3 | 2,6 | 2,2 | 0,2 | 27 |
| Cavoletti di Bruxelles | 3,5 | 4,3 | 4 | 0,5 | 43 |
| Fagiolini | 3,6 | 3 | 2,1 | 0,2 | 31 |
| Cavolo rapa | 3,7 | 1,7 | 1,9 | 0,2 | 27 |
| Porro | 3,7 | 2,8 | 1,6 | 0,3 | 30 |
| Cavolo rosso | 4 | 3 | 1,4 | 0,3 | 30 |
| Cavolo bianco | 4,2 | 3,4 | 1,4 | 0,2 | 30 |
| Zucca | 4,5 | 2 | 0,6 | 0,1 | 23 |
| Peperone rosso | 5,2 | 3,2 | 0,9 | 0,4 | 32 |
| Fagioli di soia, secchi | 6,3 | 22 | 38,2 | 18,3 | 387 |
| Carota | 6,6 | 0 | 0,8 | 0,3 | 38 |
| Cipolla | 7 | 6 | 1,3 | 0,2 | 39 |
| Barbabietola | 8,4 | 2,5 | 1,5 | 0,1 | 46 |

Frutta e prodotti di frutta:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Avocado | 0,8 | 1,8 | 1,8 | 14,2 | 144 |
| Rabarbaro | 1 | 2,5 | 0,6 | 0,1 | 12 |
| Limone | 2,9 | 1 | 0,8 | 0,5 | 23 |
| Olive nere | 3 | 0 | 1,4 | 14 | 152 |
| Ribes rosso | 5 | 0 | 1,1 | 0,5 | 45 |
| Pompelmo | 5,9 | 3 | 0,7 | 0,1 | 30 |
| More | 6,2 | 4,2 | 1 | 0,4 | 44 |
| Uva spina | 6,2 | 2,7 | 0,6 | 0,1 | 35 |
| Mela cotogna | 6,3 | 4,1 | 0,3 | 0,2 | 41 |
| Anguria | 6,3 | 2,6 | 0,5 | 0,3 | 31 |
| Fragole | 7 | 2,9 | 0,7 | 0,5 | 40 |
| Lamponi | 7 | 1,4 | 1,2 | 0,6 | 52 |
| Mirtilli rossi | 7,1 | 0,6 | 0,3 | 0,5 | 40 |
| Sambuco | 7,4 | 6,7 | 2,5 | 0,5 | 52 |
| Melone giallo | 8 | 0 | 0,7 | 0,1 | 38 |
| Arancia | 8,6 | 1,8 | 1 | 0,2 | 44 |
| Prugna | 8,8 | 2,3 | 0,6 | 0,1 | 43 |
| Kiwi | 9,9 | 2,5 | 1,1 | 0,6 | 54 |
| Albicocca | 10 | 2 | 0,8 | 0,1 | 48 |
| Mandarino | 10 | 2,2 | 0,7 | 0,2 | 47 |
| Pesca | 10 | 2,1 | 0,5 | 0,3 | 48 |

Carne, insaccati e uova:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|---------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Carne | 0 | 0 | 21,4 | 6,6 | 145 |
| Carne di pollame | 0 | 0 | 21,9 | 4,8 | 131 |
| Filetto di vitello | 0 | 0,9 | 21,2 | 3,8 | 119 |
| Filetto di agnello | 0 | 0 | 20,4 | 3,4 | 112 |
| Filetto di manzo | 0 | 0 | 21,9 | 2 | 105 |
| Filetto di maiale | 0 | 1 | 22,2 | 3,6 | 121 |
| Salsiccia | 0,2 | 0 | 16,9 | 19,3 | 243 |
| Uova | 0,3 | 5 | 11,9 | 10,3 | 142 |
| Prosciutto crudo | 0,3 | 0 | 31 | 11,5 | 229 |
| Carne secca | 0,4 | 0 | 39,3 | 3,5 | 190 |
| Spalla cotta | 0,4 | 0 | 18,6 | 3,3 | 106 |
| Pancetta | 0,6 | 0 | 17,8 | 27,6 | 322 |
| salsiccia di fegato | 0,6 | 0 | 20,8 | 22,8 | 291 |
| Affettati | 0,7 | 0,2 | 14,2 | 25,7 | 291 |
| Prosciutto cotto | 0,7 | 0 | 20,2 | 2,3 | 104 |
| Soppressina | 0,8 | 0 | 20,6 | 49,5 | 532 |
| Mortadella | 0,8 | 0,1 | 16,1 | 27,3 | 314 |

Pesce e frutti di mare:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|-------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Pesce | 0 | 0 | 20,2 | 6,2 | 136 |
| Merluzzo | 0 | 0 | 18,1 | 0,4 | 76 |
| Passera pianuzza | 0 | 2,8 | 16,5 | 0,7 | 72 |
| Trota | 0 | 0 | 16 | 7 | 127 |
| Ippoglosso | 0 | 0 | 20,6 | 3,9 | 118 |
| Salmone selvaggio | 0 | 0,1 | 19,7 | 11,5 | 182 |
| Sardina | 0 | 1,7 | 20,4 | 9 | 163 |
| Platessa | 0 | 1,3 | 17,1 | 1,9 | 86 |
| Nasello | 0 | 4,8 | 17 | 0,3 | 71 |
| Merluzzo nero | 0 | 0,8 | 19,3 | 0,3 | 80 |
| Sogliola | 0 | 2 | 18,7 | 1,1 | 85 |
| Tonno | 0 | 0 | 23,4 | 6,2 | 149 |
| Gambero | 1,2 | 0 | 11,4 | 0,6 | 56 |
| Calamaro | 2,3 | 3,1 | 16 | 1,1 | 83 |
| Cozze | 3,4 | 0 | 11,7 | 2,7 | 85 |

Latte e latticini:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|---------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Brie | 0 | 0 | 21,4 | 23,5 | 298 |
| Camembert | 0 | 0 | 20,8 | 23,7 | 297 |
| Emmental | 0 | 0 | 28,4 | 32,6 | 408 |
| Formaggio duro | 0 | 0 | 26,6 | 32,1 | 397 |
| Formaggio fuso | 0 | 0 | 14,1 | 21,2 | 247 |
| Formaggio morbido | 0 | 1,8 | 20,6 | 23,7 | 296 |
| Gorgonzola | 0,1 | 1,3 | 19 | 31,2 | 357 |
| Mozzarella | 0,7 | 0 | 19,5 | 19,5 | 256 |
| Formaggio di pecora | 1,5 | 0 | 16,7 | 18,8 | 242 |
| Ricotta | 2,4 | 0 | 12,4 | 4,5 | 100 |
| Panna acida | 2,8 | 8,6 | 2,4 | 35 | 336 |
| Latticello | 4 | 0 | 3,4 | 0,5 | 34 |
| Quark magro | 4,2 | 20,3 | 10,6 | 0,2 | 61 |
| Formaggio cremoso | 4,5 | 0 | 11,1 | 32,1 | 351 |
| Yogurt naturale | 4,5 | 0 | 3,9 | 3,6 | 66 |
| Latte intero | 4,6 | 0,3 | 3,2 | 4,1 | 68 |

Semi e frutti a guscio:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Noci del Brasile | 3,2 | 7 | 17 | 66,5 | 693 |
| Mandorle | 4 | 13 | 25,5 | 49,9 | 593 |
| Semi di zucca | 4,7 | 6 | 35,6 | 49,1 | 615 |
| Scaglie di cocco | 6,4 | 20 | 8,1 | 63,3 | 667 |
| Nocciole | 6,9 | 9,7 | 16,4 | 59,5 | 648 |
| Noci | 7 | 0 | 17 | 70,8 | 747 |

Oli e grassi:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|------------------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Olio di noce | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Olio di arachidi | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| <u>Olio di cocco bio nu3</u> | 0 | 0 | 0 | 91 | 820 |
| Olio di semi di zucca | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Olio di lino | 0 | 0 | 0 | 100 | 900 |
| Olio di mais | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Olio d'oliva | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Olio di colza | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Olio di soia | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |
| Olio di girasole | 0 | 0 | 0 | 90 | 810 |

Spuntini salati e dolci:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|--|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| <u>Eritritolo nu3</u> | 0* | 0 | 0 | 0 | 0 |
| <u>Crema di mandorle bio, bianca nu3</u> | 8,9 | 0 | 24 | 61 | 670 |
| <u>Fit patatine proteiche nu3</u> | 16 | 18 | 45 | 13 | 397 |

* 0 g di carboidrati utilizzabili

**nu3 Eritritolo**

- ✓ Alternativa allo zucchero senza calorie
- ✓ 0 g di carboidrati utilizzabili per 100 g
- ✓ Ideale per cucinare e dolcificare
- ✓ Non caria i denti

[AL PRODOTTO ▶](#)

Bevande analcoliche:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|----------------------------|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| Cola-cola light | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Tè, non zuccherato | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Acqua | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Caffè, non zuccherato | 0,3 | 0,1 | 0,1 | 0 | 2 |
| Succo di aloe vera bio nu3 | 0,3 | 0 | 0,1 | 0 | 4 |
| Bevanda di soia, naturale | 0,8 | 0 | 3,9 | 2,2 | 40 |
| Succo di pomodoro | 3 | 0,1 | 0,8 | 0 | 15 |
| Succo di limone | 6,1 | 3 | 0,4 | 0,3 | 30 |
| Succo di carota | 6,8 | 0 | 0,7 | 0,1 | 33 |

Farina e alternative ai cereali:

| Alimenti (100 g) | Carboidrati (g) | Fibre (g) | Proteine (g) | Grassi (g) | Calorie (kcal) |
|--|-----------------|-----------|--------------|------------|----------------|
| <u>Fit pasta di konjac nu3</u> | 0 | 3,5 | 0,2 | 0 | 9 |
| <u>Fit riso di konjac nu3</u> | 0 | 3,4 | 0,2 | 0 | 7 |
| <u>Fit preparato per pizza nu3*</u> | 2,6 | 21 | 18 | 9,5 | 212 |
| <u>Fit farina per pane proteico nu3*</u> | 3,8 | 14,3 | 21,8 | 11,8 | 236 |
| <u>Farina di mandorle nu3</u> | 7 | 17 | 51 | 12 | 375 |

* per 100 g di prodotto finito

**nu3 Fit pasta di konjac**

- ✓ Alternativa low carb alla pasta di grano
- ✓ 0 g di carboidrati per 100 g
- ✓ Non contiene né zucchero né grassi
- ✓ Pronta in 2 minuti

[AL PRODOTTO](#)
Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinario. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali versione 6.1 [Internet]. Disponibile su: naehrwertdaten.ch/it