

I carboidrati sono contenuti in molti dei nostri alimenti base come: riso, patate, pasta e pane. Ma non sono ovunque, ci sono anche molti alimenti senza carboidrati. Di seguito ti mostriamo un elenco di cibi senza carboidrati (< 5 g C / 100 g o < 20 g C / 100 g con farine).

LATTE E LATTICINI:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Formaggio a pasta dura e semidura	0
Formaggio a pasta molle	0
Formaggio a pasta fusa	0
Parmigiano	0
Gorgonzola	0,2
Burro	0,7
Feta (latte di pecora o di capra)	1,5
Ricotta	2,4
Panna da cucinare	3,4
Latticello	4
Quark magro	4,2
Latte di capra	4,2
Yogurt naturale	4,5
Latte di mucca	4,7
Latte di pecora	4,7

CEREALI E PRODOTTI A BASE DI CEREALI:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
<u>nu3 Fit spaghetti</u>	0
<u>nu3 Farina di chia bio</u>	< 1
<u>nu3 Farina di mandorle bio</u>	7
<u>nu3 Farina di cocco bio</u>	20,5
<u>nu3 Farina di zigolo dolce bio</u>	39



[VAI AL PRODOTTO ►](#)

nu3 FIT SPAGHETTI

- Senza carboidrati: 0 g / 100 g
- Basso contenuto calorico: 90 % di calorie in meno rispetto alla pasta classica
- Contiene preziose fibre alimentari
- Pronta in 2 minuti

VERDURE E LEGUMI:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Funghi cantharellus	0,2
Funghi porcini	0,5
Cicoria	0,7
Tofu	0,7
Spinaci	0,8
Funghi champignon	1,1
Cavolo cinese	1,2
Lattuga	1,4
Sedano	1,5
Crauti in aceto	1,7
Zucchine	2
Cetriolo	2
Scorzonera	2,1
Ravanello	2,1
Cavolfiore	2,3
Sedano rapa	2,4
Broccoli	2,4
Peperone, verde	2,6
Ravanello	2,6
Bietola	2,7
Cavolo verza	2,9
Melanzana	3,1
Pomodoro	3,2
Asparagi	3,3
Cavolini di Bruxelles	3,5
Fagioli, verde	3,6
Porri	3,7
Cavolo rapa	3,7
Zucca	4,5
Germogli di soia	4,7

FRUTTA E PRODOTTI A BASE DI FRUTTA:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Olive, verdi	0
Avocado	0,8
Rabarbaro	1
Limone	2,9
Olive, nere	3
Ribes rossi	5

PESCE E FRUTTI DI MARE:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Pesce, crudo	0
Crostacei, crudi	1
Calamaro, crudo	2,3
Cozze, crude	3,4

CARNE, INSACCATI E UOVA:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Carne di maiale, cruda	0
Manzo, crudo	0
Agnello, crudo	0
Carne di pollame, cruda	0
Selvaggio, crudo	0
Uova di gallina, intere	0,3
Prosciutto crudo	0,3
Spalla di prosciutto	0,4
Salsiccia bollita, affumicata	0,4
Salsiccia di fegato	0,5
Bratwurst (maiale)	0,5
Salsiccia di carne	0,5
Würstel	0,7
Prosciutto crudo	0,7
Mortadella	0,8
Salame affumicato	0,9
Salsiccia bianca	0,9
Salsiccia arrosto (vitello)	1,2
Prosciutto cotto	1,2
Polpettone	1,4
Sanguinaccio	2,6
Fegato (manzo, maiale, ecc.), crudo	2,8
Lingua (vitello e manzo), crudo	2,8

BEVANDE ANALCOLICHE:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
Acqua naturale	0
Tè, non zuccherato	0
Coca cola light	0
Caffè espresso, non zuccherato	0,3
Bevanda di soia, naturale	0,8
Caffè con latte non zuccherato	1,2
Latte con caffè, non zuccherato	1,6
Cappuccino, senza zucchero	2,6

ALTRI PRODOTTI ALIMENTARI:

Alimenti (100 g)	Carboidrati in g
<u>nu3 Olio di cocco bio</u>	0
Sale	0
Acquavite di zucchero di canna	0
Vino bianco 12,5 vol%	0,1
Acquavite di cereali	0,1
Vino rosso 13,5 vol%	0,2
Maionese	0,5
Aceto	0,7
Spumante	1,5
Vino bianco 11 vol%	2
Acquavite di vino	2
Birra lager 4,8 vol%	2,5
Mandorle	4
Semi di zucca	4,9
<u>nu3 Cuticola di psillio bio</u>	8,2

**nu3 CUTICOLA DI PSILLIO BIO**

- Solo 8,2 g di carboidrati per 100 g
- 81 % di fibre garantiscono una sensazione di sazietà più lunga
- Agente naturale di rigonfiamento
- Senza glutine, vegana e di qualità biologica

[VAI AL PRODOTTO ►](#)

Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare e gli affari veterinari. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali versione 5.3.
<http://naehrwertdaten.ch/>
 nu3: www.nu3.it