

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](http://www.nu3.it)