

Se vuoi ridurre la tua assunzione giornaliera di zucchero o rinunciare del tutto allo zucchero, sarebbe utile conoscere quali sono gli alimenti con poco e/o senza zucchero. Prima di presentarti l'elenco dei 100 migliori alimenti senza molto zucchero, vorremmo prima spiegare la definizione di quando un alimento è considerato a basso contenuto di zucchero o senza zucchero:

- Un alimento è considerato a basso contenuto di zucchero se contiene al massimo 5 g di zucchero per 100 g o, nel caso di alimenti liquidi, 2,5 g di zucchero per 100 ml.
- I prodotti alimentari possono essere descritti come senza zucchero solo se non contengono più di 0,5 g di zucchero per 100 g o 100 ml.

Puoi scoprire perché vale la pena sbarazzarsi dello zucchero e come funziona una dieta senza zucchero nella nostra pagina sulla [alimentazione senza zucchero](#).

Prodotti di cereali, patate e farine:

Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
Riso, cotto	0,1
Pane bianco	0,2
Farina di frumento, tipo 0	0,3
Brezel	0,4
Quinoa, cotta	0,6
Patate al vapore	0,7
Pane di grano integrale	0,7
Fiocchi d'avena	1
Galette di riso integrali	1,5
nu3 Fit farina per pizza, preparato	3
nu3 Fit farina per pane proteico	3,1
Pane croccante integrale	3,3
nu3 Fit cookies, preparato	3,9
nu3 Fit pancake, preparato	4
Patata dolce, al vapore	4,3
nu3 Fit preparato per muffin proteici	4,7



nu3 Fit pancake

- ✓ 61% di zucchero in meno rispetto a un prodotto simile
- ✓ Preparato pronto per 15-20 frittelle soffici
- ✓ Puro piacere senza nessun senso di colpa

[AL PRODOTTO](#)

Verdure, legumi ed erbe:

Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
Finocchio, al vapore	0,1
Funghi morchelle, al vapore	0,1
Funghi porcini, al vapore	0,1
Funghi champignon, al vapore	0,4
Bietole, al vapore	0,7
Lenticchie, cotte	0,9
Spinaci, al vapore	0,9
Ceci, cotti	1
Lattuga	1
Rabarbaro	1
Cetriolo	1,9
Erba cipollina	1,9
Cavolfiore, al vapore	2,1
Ravanello	2,1
Rucola	2,1
Broccoli, al vapore	2,2
Fagioli verdi, al vapore	2,4
Peperoni verdi	2,5
Zucchine, al vapore	2,5
Cavoletti di Bruxelles, al vapore	2,8
Asparagi, al vapore	3,2
Pomodori	3,2
Melanzane, al vapore	3,5
Cavolo rapa	3,6
Cavolo rosso, al vapore	3,7
Zucca, al vapore	3,9
Mais, al vapore	3,9
Prezzemolo	4,8
Basilico	5

Frutta e prodotti di frutta:

Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
Avocado	0,8
Limone	2,5
Ribes rosso	5

Frutta secca e semi:

Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
<u>nu3 nibs di cacao bio</u>	0,1
<u>nu3 semi di chia bio</u>	0,5
Semi di zucca	1,4
Semi di girasole	2,1
Mandorle	3,9
Cocco	5

Oli e grassi:

Alimenti (100 g / 100 ml)	Contenuto di zucchero (g)
Margarina	0
Olio d'oliva	0
Olio di colza	0
Olio di girasole	0
<u>nu3 olio di cocco bio</u>	0,1

Latte e prodotti caseari:

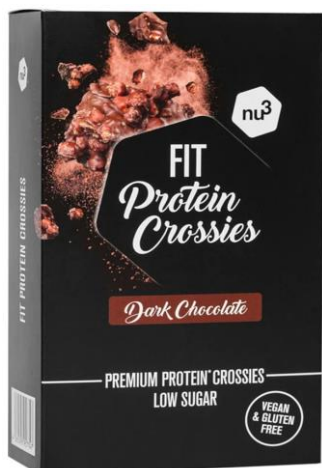
Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
Camembert, intero	0
Emmental, intero	0
Gorgonzola	0,1
Mozzarella	0,7
Ricotta	2,2
Formaggio fresco cremoso	2,3
<u>nu3 Fit Shake, vaniglia</u>	2,3
Panna montata, 35% di grassi	3,1
Quark a basso contenuto di grassi, naturale	3,5
<u>nu3 Fit zuppa proteica, funghi</u>	4
Yogurt naturale	4,5

Pesce, carne e uova:

Alimenti (100 g)	Contenuto di zucchero (g)
Filetto di platessa al vapore	0
Gamberi, bolliti	0
Pollo arrosto	0
Salmone, affumicato	0
Filetto di manzo, arrosto	0
Filetto di maiale, arrosto	0
Tonno sott'olio	0
Uovo, sodo	0,3
Salsiccia di fegato	0,4
Salame	0,8
<u>nu3 beef jerky, classico</u>	3,8

Bevande e spuntini:

Alimenti (100 g / 100 ml)	Contenuto di zucchero (g)
Caffè nero, non zuccherato	0
Tè, non zuccherato	0
<u>nu3 cacao crudo criollo bio</u>	0,1
Vino bianco, 12,5 vol%	0,1
Vino rosso, 13,5 vol%	0,2
<u>nu3 Fit energy drink</u>	1
<u>nu3 Fit cacao, bevanda</u>	1
<u>nu3 Fit crema al cioccolato vegan</u>	1
Caffè con latte, non zuccherato	1,3
<u>nu3 Fit protein crossies</u>	2
Cappuccino, non zuccherato	2,5
<u>nu3 jackfruit burger bio</u>	2,9
<u>nu3 Fit muesli proteico, cacao crunch</u>	3,5
<u>nu3 burro di arachidi</u>	3,6
<u>nu3 Fit patatine proteiche</u>	3,9
<u>nu3 crema di nocciole bio</u>	4,3
<u>nu3 Fit protein bar, caramello salato</u>	4,3
<u>nu3 Fit caffè proteico, polvere</u>	4,7
<u>nu3 Fit porridge, mela e cannella</u>	4,8

**nu3 Fit protein crossies**

- ✓ 93% di zucchero in meno rispetto alle praline simili
- ✓ Piacere croccante al cioccolato
- ✓ Per i golosi, gli amanti del cioccolato e gli sportivi

AL PRODOTTO

Fonti:

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria. Banca dati nutrizionale svizzera versione 6.1 [Internet]. Disponibile su: <https://naehrwertdaten.ch/it/>
Regolamento (UE) n. 1169/2011 del Parlamento europeo e del Consiglio, del 25 ottobre 2011, relativo alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori.