

Gli alimenti sani per la perdita di peso devono avere il minor numero possibile di calorie, offrire un buon senso di sazietà e fornire all'organismo importanti sostanze nutritive. Con questa lista della spesa sarai ben preparato per il tuo prossimo acquisto. Non si dovrebbe mangiare più di una manciata (30 g) di frutta a guscio, semi e gherigli al giorno. Se non diversamente specificato, tutti gli alimenti sono considerati allo stato crudo e le informazioni nutrizionali sono fornite per 100 g o, per gli alimenti liquidi, per 100 ml.

Per maggiori informazioni sui singoli alimenti e sui loro benefici, consulta la nostra pagina „Cibi per dimagrire“.

Verdura

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Rabarbaro	12	1	2,5	0,6
Cetriolo	14	2	1,6	0,7
Gambo di sedano	15	1,5	2,1	0,9
Insalata	18	1,4	1,9	1,6
Zucchine	19	2	0,1	1,8
Pomodori	21	3,2	1,2	0,8
Finocchio	23	2,3	0	1,1
Spinaci	23	0,8	2,5	2,7
Funghi champignon	25	1,1	1,9	3,7
Asparagi	27	3,3	2,6	2,2
Broccoli	31	2,4	2,3	3
Cavolo verza	31	2,9	0,3	2,8
Carote	38	6,6	0	0,8
Cavoletti di Bruxelles	43	3,5	4,3	4
Cavolo	44	2,5	6	4,3

Frutta

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Pompelmo	30	5,9	3	0,7
Anguria	31	6,3	2,6	0,5
Fragole	40	7	2,9	0,7
More	44	6,2	4,2	1
Lamponi	52	7	1,4	1,2
Mela	55	11,7	18,3	0,3
Avocado	144	0,8	1,8	1,8

Integratori

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
nu3 Spaghetti di Konjac	9	0	3,5	0,2
Fagiolini	31	3,6	3	2,1
Patate, bollite	77	15,6	2,1	2
Ceci	327	44,3	0	18,6
Riso integrale	350	71,4	5	7,4



nu3 Spaghetti di Konjac

- Alternativa alla pasta con poche calorie
- Solo 9 kcal per 100 g
- Non contiene né zucchero né grassi
- Preparato in soli 2 minuti

[Al prodotto](#)

Bevande

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Acqua	0	0	0	0
Tè senza zucchero	0	0	0	0
Caffè nero	2	0,3	0,1	0,1

Spezie

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Erba cipollina	30	1,9	1,3	3
Basilico	46	5,1	0	3,1
Prezzemolo	56	6,8	4,3	3,9
Salvia	59	6,9	2	1,7
Aglione	137	24,5	2,4	7

Fonti di fibre

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
nu3 Cuticola di psillio bio	170	8,2	81	1,2
nu3 Fit preparato per pizza¹	212	2,6	21	18
Pane integrale di frumento	213	38,3	6,9	8,6
nu3 Fit preparato per pane proteico¹	260	5,6	17,9	22,9
nu3 Farina di mandorle bio	374	7	17	51
Fiocchi d'avena	381	59,5	10,5	13,5
nu3 Fit muesli proteico, frutti di bosco	447	17,3	13,8	33,3
Semi di lino	472	10,8	5,9	17,9

¹Valore nutrizionale per 100 g di prodotto pronto



nu3 Fit preparato per pane proteico

- Miscela per pane fresco
- Contiene molte fibre
- Pochi zuccheri, tante proteine e senza glutine
- Facile da preparar

[Al prodotto](#)

Fonti proteiche

Alimenti	Calorie (kcal)	Carboidrati (g)	Fibre (g)	Proteine (g)
Latticello	34	4	0	3,4
Yogurt naturale	42	5,5	0	4,7
Quark magro, naturale	61	4,2	20,3	10,6
Tofu	81	0,7	1,2	8,1
Fiocchi di latte	100	2,4	0	12,4
Carne di pollame, cotta	131	0,4	6,5	28,9
Filetto di manzo cotto	140	0	1,7	29,1
Tonno	149	0	0	23,4
Uovo, cotto	157	0,3	1,5	13,2
Salmone affumicato	167	0	0	23,2
Mandorle	593	4	13	25,5
Semi di zucca	615	4,7	6	35,6

Fonti:

Ufficio federale per la sicurezza alimentare e veterinaria. Banca dati svizzera dei valori nutrizionali versione 6.1. <http://naehwertdaten.ch/it/>
Informazioni nutrizionali © MRI 2005-2021