

Frutta Fresca : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Domenica 03 Giugno 2012 11:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Giugno 2012 13:56

Frutta Fresca : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

In questo articolo riportiamo la tabella con i valori di calorie, proteine, grassi, carboidrati e fibre per la frutta fresca.



La frutta rispetto a tanti alimenti è di sicuro uno dei più consigliati nelle diete ipocaloriche, depurative e come strumento per combattere i radicali liberi per la sua ricchezza di vitamine e antiossidanti.

Di seguito una tabella riassuntiva :

Frutto	Calorie	Proteine	Grassi
albicocche	x 100 gr	28	0,4
ananas	x 100 gr	40	0,5
arance	x 100 gr	34	0,7

Frutta Fresca : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Domenica 03 Giugno 2012 11:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Giugno 2012 13:56

avocado	x 100 gr	231	4,4
babaco	x 100 gr	21	0,7
banane	x 100 gr	70	1,2
ciliege	x 100 gr	38	0,8
cocco	x 100 gr	364	
cocomero	x 100 gr	15	0,4
fichi	x 100 gr	47	0,9
fichi d'india	x 100 gr	53	0,8
fragole	x 100 gr	27	0,9

Frutta Fresca : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Domenica 03 Giugno 2012 11:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Giugno 2012 13:56

kiwi	x 100 gr	44	1,2
lamponi	x 100 gr	34	1
limoni	x 100 gr	11	0,6
mandarini	x 100 gr	60	0,4
mele	x 100 gr	50	0,2
mirtilli	x 100 gr	56	0,669
nespole	x 100 gr	28	0,4
pere	x 100 gr	35	0,3

Frutta Fresca : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Domenica 03 Giugno 2012 11:11 - Ultimo aggiornamento Domenica 03 Giugno 2012 13:56

pesche	x 100 gr	42	0,7
pompelmo	x 100 gr	26	0,6
prugne	x 100 gr	42	0,5
uva	x 100 gr	70	0,662