

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

### VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre



Le verdure, uno degli elementi essenziali per il vivere sano, che non dovrebbe mai mancare nei pasti principali che consumiamo.

Di seguito la tabella con tutte le principali verdure, il loro contenuto calorico e le fibre per 100gr di prodotto.

#### Verdura

Calorie	Proteine	Grassi	Carboidrati	Fibre
asparagi	x100gr		22,35	3,052
avocado	x100gr		460,86	1,982
barbabietole	x100gr		30,52	1,056

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

bieta	x100gr	17	1,3
broccoletti di rapa	x100gr	22	2,9
carciofi	x100gr	22	2,7
cardi	x100gr	10	0,6
carote	x100gr	33	1,1
cavolfiore	x100gr	25	3,2
cavoli di bruxelles	x100gr	37	4,2
cetrioli	x100gr	14	0,7

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

cicoria di campo	x100gr	10	1,4
cipolle	x100gr	26	1
cipolline	x100gr	38	1,3
fagioli scuri	x100gr	130	8,8
finocchi	x100gr	9	1,2
fiori di zucca	x100gr	12	1,7
funghi champignon crudi	x100gr	24,96	2,087
funghi porcini	x100gr	22	3,9

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

germogli di soia	x100gr	49	6,2
invidia	x100gr	16	0,9
lattuga	x100gr	19	1,8
lenticchie secche	x100gr	338	28,019
mais in scatola sgocciolato	x100gr	81	2,615
melanzane	x100gr	15	1,1
pannocchia lessata	x100gr	109	3,319
patate	x100gr	85	2,1

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

peperoni	x100gr	22	0,9
piselli cotti	x100gr	78,5	5,139
piselli freschi crudi	x100gr	81	5,385
pomodori	x100gr	19,4	0,887
ravanelli	x100gr	11	0,8
spinaci	x100gr	31	3,4
succo di pomodoro	x100gr	18	0,757
tartufo nero	x100gr	31	6

## VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

verze	x100gr				22,81		1,197
zucca gialla	x100gr				18		1,1
zucchine	x100gr				11		1,3

olumn1	Column2	Column3	Column4	Column5	Column6	Column7	Ve
Calorie	Proteine		Grassi		Carboidrati		F

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---



## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---

## **VERDURE : Calorie e percentuali di Proteine, Grassi, Carboidrati e Fibre**

Scritto da Administrator

Venerdì 08 Giugno 2012 21:26 - Ultimo aggiornamento Sabato 16 Maggio 2015 13:49

---