

Elenco di frutta e verdura al di sotto delle 100 calorie ogni 100 grammi



Frutta e verdura al di sotto delle 100cal:

- Albicocche: 28cal;
- Amarene: 42cal;
- Arance: 34cal;
- Asparagi: 24cal;
- Banana: 65cal;
- Biete: 17cal;
- Broccoli: 27cal;
- Carciofi: 22cal;
- Carote: 35gr;
- Cavolfiore: 25cal;
- Cetriolini sott'aceto: 14cal;
- Cetrioli: 14cal;
- Ciliegie: 38cal;
- Finocchi: 9cal;
- Fragole: 27cal;
- Lamponi: 34cal;
- Kiwi: 44cal;
- Lattuga: 19cal;
- Mango: 53cal;
- Melanzane: 18cal;
- Melone: 33cal;
- Mirtilli: 25cal;
- Nespole: 28cal;
- Peperoni: 32cal;
- Pesche: 25cal;
- Pomodori: 17cal;
- Pompelmi: 26cal;
- Prugne fresche: 42cal;
- Radicchio: 15cal;
- Ribes: 28cal;
- Sedano: 20cal;
- Spinaci: 31cal;
- Uva: 61cal;
- Zucca: 18cal;
- Zucchini: 11cal.

La **frutta secca**, invece:

- Albicocche disidratate: 274cal;
- Anacardi: 598;
- Arachidi: 152cal;
- Banane disidratate: 292cal;
- Datteri: 253cal;
- Fichi: 256cal;
- Mele disidratate: 369cal;
- Noci: 675cal;
- Pistacchi: 608cal;
- Uvetta: 283cal.