

# Diversi tipi di frutta

Ci sono tantissimi tipi di frutta ed ognuno possiede tanti componenti importanti per il nostro organismo. In genere, anche in dieta è possibile mangiare tutti i tipi di frutta, ma alcuni sono consigliati o perchè sono meno calorici o perchè possiedono alcuni componenti che più di altri ci servono.

Va benissimo per esempio per chi fa sport mangiare la banana, questo frutto infatti è ricchissimo di potassio, elemento che aiuta i muscoli a funzionare bene. È ricca di amido ed è un po' più calorica della mela, infatti contiene 61kcal contro le 45 della mela. È da tener presente che però ha un potere saziante maggiore.

Ora comunque vi riporto un elenco delle calorie dei vari frutti, così se uno è a dieta può puntare su quelli meno calorici.

Comunque è molto importante variare spesso tipo di frutta, così non ci si stufa e soprattutto si assumono con maggiore probabilità tutte le vitamine di cui abbiamo bisogno!

FRUTTA FRESCA: Kcal per 100g e alcuni esempi di kcal per frutto.

Albicocche	32
Albicocca -una-	20
Amarene	41
Ananas	40
Arance	40
Arance -una-	80
Banana	63
Banna -una-	120

Caco	60
Caco -uno-	150
Castagne	190
Cedro	32
Ciliegie	38
Ciliegie -una-	4
Cocco	370
Cocomero (anguria)	20
Cocomero -una fetta-	90
Fichi	60
Fichi -uno-	40
Fichi d'India	55
Fichi d'India -uno-	45
Fragole	30
Kiwi	50
Kiwi -uno-	45
Lamponi	30
Limoni	14
Mandarini	40
Mandarini -uno-	50
Mango	56
Melagrana	65
Melagrana -una-	75
Mele	45
Mele -una-	95
Mele cotogne	25
Mele cotogne -una-	36
Melone	30

Mirtillo nero	85
Mirtillo rosso	45
More	35
Nespole	30
Pere	40
Pesche	40
Pesche -una-	80
Pompelmo	35
Pompelmo -uno-	125
Prugne	51
Ribes nero	46
Ribes rosso	48
Susine	35
Susine -una-	50
Uva	60

© Riproduzione riservata