

FRUITES CARBOHIDRATS

BAIXES

EN

11 juliol, 2023

Fresh vegetables, fruits, and nuts on gray background

Les fruites són generalment saludables, contenen molts nutrients i antioxidants, substàncies que protegeixen el seu cos dels radicals lliures, que estan associats amb malalties cròniques amb la diabetis, el càncer i les malalties del cor. Però s'ha de tenir en compte quin tipus de fruita es

consumeixi si està controlant el seu consum de carbohidrats.

Pomes

Tenir una poma cruixent com a part d'un refrigeri a mig matí o per complementar un dinar és una manera fàcil de mantenir-se satisfet per més temps. Les pomes són genials si segueixes una dieta baixa en carbohidrats.

Albercocs

Un albercoc fresc de mida mitjana té només 4 grams de carbohidrats i compta vitamina A, vitamina C i antioxidants.

Alvocats

Com que són baixos en carbohidrats i alts en greixos, els avocats es veuen comunament en plats baixos en carbohidrats. Els avocats tenen principalment greixos insaturats que són beneficioses per la salut cardiovascular. Igual que altres fruites, els avocats no contenen colesterol.

Una tassa típica d'avocat en rodanxes té al voltant de 12 grams de carbohidrats i 9 grams de fibra.

Baies

Una àmplia gamma de baies encaixa en un règim d'alimentació baix en carbohidrats, que inclou: mores, nabius, gerds i maduixes. Aquestes baies contenen entre 11 i 21 grams de carbohidrats per tassa i entre 3 i 8 grams de fibra per tassa, depenent de la baia. A més, tenen una gran quantitat de nutrició a partir de fibra, potassi i vitamina C.

Meló

Està saborosa fruita d'estiu té un alt contingut d'aigua, és una gran font de fibra i conté vitamines A i C. Tanmateix, és una excel·lent font de potassi, que ajuda a la recuperació després de l'exercici.

Coco

Com el coco té un alt contingut de greixos saturats, és millor consumir aquesta fruita amb moderació. Pots agregar coco fresc ratllat a enciams, postres, sopes i salses. Una tassa de coco ratllat té al voltant de 10 grams de carbohidrats i conté 283 calories. Això sí, s'ha de tenir precaució amb els productes de coco deshidratat perquè pot contenir sucre agregat.

Figues

Les figues fresques tenen un sabor suau i dolç i són baixos en carbohidrats, amb sols al voltant de 19 grams de carbohidrats per figa. Són un bon refrigeri o pots afegir-los a ensalades i avena.

Raïms

Els raïms no només són baixes en carbohidrats, sinó que també contenen antioxidants, que ajuden a prevenir malalties cròniques al protegir les cèl·lules sanes del mal causant pels radicals lliures. Una porció de raïms d'1 tassa conté sols 16 grams de carbohidrats i conté només 62 calories.

Llimona

Potser no és molt apetitós menjar una rodanxa de llimona. Però pots agregar-la a la teva beguda o plats. D'aquesta manera, el teu organisme podrà absorbir l'abundància de beneficis per la salut d'aquesta fruita. És una fruita baixa en carbohidrats, però amb un alt contingut d'altres nutrients, vitamines i minerals. De fet, és una bona font de potassi, calci, ferro i vitamina B6, les llimones són una font inesgotable de vitamina C.

Prunes

Una pruna fresca mitjana compta només 7,5 grams de carbohidrats totals i també és una bona font d'antioxidants i vitamines A i C. Les prunes fresques i madures solen ser sucoses i són excel·lents com refrigeri o com a postres.