

MACRO-NUTRIENTES VERDURAS APTAS PARA LA CETOGENICA - de A a C- EN CRUDO POR 100g

Acelgas



Grasa: 0,2 g
Proteína: 2,1 g
Carbos: 2,7 g

Aguacate



Grasa: 15 g
Proteína: 2 g
Carbos: 2 g

Ajetes



Grasa: 0,5 g
Proteína: 1,9 g
Carbos: 4,7 g

Alcachofa



Grasa: 0 g
Proteína: 3 g
Carbos: 3 g

Apio



Grasa: 0 g
Proteína: 1 g
Carbos: 1,5 g

Berros



Grasa: 0 g
Proteína: 2 g
Carbos: 1 g

Berza



Grasa: 0,3 g
Proteína: 1,4 g
Carbos: 4,2 g

Brócoli



Grasa: 0,4 g
Proteína: 3 g
Carbos: 2,5 g

Calabacín



Grasa: 0,3 g
Proteína: 1,2 g
Carbos: 2,1 g

Canónigos




Grasa: 0 g
Proteína: 2 g
Carbos: 1 g

Cebolleta



Grasa: 0,5 g
Proteína: 1 g
Carbos: 3,9 g

Champiñones




Grasa: 0,3 g
Proteína: 1,8 g
Carbos: 4 g

Chayote



Grasa: 0 g
Proteína: 1 g
Carbos: 2 g

Col Lombarda



Grasa: 0 g
Proteína: 1,5 g
Carbos: 3,5 g

Col



Grasa: 0,1 g
Proteína: 1,3 g
Carbos: 3,3 g

Coles de Bruselas



Grasa: 0 g
Proteína: 2,5 g
Carbos: 4 g

MACRO-NUTRIENTES VERDURAS APTAS PARA LA CETOGÉNICA – de C a R- EN CRUDO POR 100g

Coliflor



Grasa: 0,5 g
Proteína: 1,8 g
Carbos: 1,8 g

Endivias



Grasa: 0,2 g
Proteína: 1,1 g
Carbos: 3,6 g

Espárragos



Grasa: 0,6 g
Proteína: 2,2 g
Carbos: 3,9 g

Espinacas



Grasa: 0,8 g
Proteína: 2,7 g
Carbos: 1 g

Jicama



Grasa: 0,1 g
Proteína: 0,7 g
Carbos: 3,9 g

Judía Verde




Grasa: 0,2 g
Proteína: 1,8 g
Carbos: 4,3 g

Lechuga



Grasa: 0 g
Proteína: 1 g
Carbos: 1,4 g

Mesclum



Grasa: 0,2 g
Proteína: 1,4 g
Carbos: 1,5 g

Pepino



Grasa: 0 g
Proteína: 0,6 g
Carbos: 2 g

Portobello



Grasa: 0,4 g
Proteína: 2,1 g
Carbos: 2,6 g

Rábanos



Grasa: 0,3 g
Proteína: 0,6 g
Carbos: 2,6 g

Rúcula



Grasa: 0,7 g
Proteína: 2,6 g
Carbos: 2,1 g

