

Список продуктов малокалорийных или с отрицательной калорийностью

Овощи	
Название	Калорийность, ккал
Артишок	28
Баклажаны	24
Брокколи	28
Брюква	37
Кабачки	27
Капуста белокочанная	28
Капуста краснокочанная	31
Латук салат	17
Лук зеленый	22
Лук репчатый	40
Морковь	33
Огурцы	15
Паттисон	19
Перец сладкий	25
Перец чили	40
Ревень	16
Редис	20
Редька	34
Репа	28
Салат	14
Свекла	48
Сельдерей	10
Спаржа	20
Томаты	15
Турнепс	28
Тыква	28
Фасоль зеленая	32
Цветная капуста	29
Цикорий	21
Цукини	16
Черемша (чеснок)	34
Шпинат	21
Щавель	25

Эндивий	17
Фрукты	
Название	Калорийность, ккал
Абрикос	48
Айва	38
Алыча	30
Ананас	48
Апельсин	38
Грейпфрут	35
Дыня	32
Карамбола	31
Киви	48
Лайм	16
Лимон	24
Мандарин	38
Папайя	48
Персик	44
Помело	32
Слива	43
Яблоко	46
Ягоды	
Название	Калорийность, ккал
Арбуз	25
Барбарис	29
Брусника	40
Голубика	37
Ежевика	33
Жимолость	30
Земляника	41
Калина	26
Кизил	44
Клубника	30
Клюква	28
Крыжовник	44
Лимонник	11
Малина	41
Морошка	31
Облепиха	30
Рябина	44
Смородина	40
Черника	40

Зелень и специи	
Название	Калорийность, ккал
Базилик	27
Бамбук	10
Душица	25
Зеленый чай	0
Кориандр	25
Мята	49
Одуванчик	45
Петрушка	45
Укроп	40
Эстрагон	25

Общая таблица продуктов с «отрицательной калорийностью»	
Название	Калорийность, ккал
Абрикос	48
Айва	38
Алыча	30
Ананас	48
Апельсин	38
Арбуз	25
Артишок	28
Базилик	27
Баклажаны	24
Бамбук	10
Барбарис	29
Брокколи	28
Брусника	40
Брюква	37
Голубика	37
Грейпфрут	35
Душица	25
Дыня	32
Ежевика	33
Жимолость	30
Зеленый чай	0
Земляника	41
Кабачки	27
Калина	26

Капуста белокочанная	28
Капуста краснокочанная	31
Карамбола	31
Киви	48
Кизил	44
Клубника	30
Клюква	28
Кориандр	25
Крыжовник	44
Лайм	16
Латук салат	17
Лимон	24
Лимонник	11
Лук зеленый	22
Лук репчатый	40
Малина	41
Мандарин	38
Морковь	33
Морошка	31
Мята	49
Облепиха	30
Огурцы	15
Одуванчик	45
Папайя	48
Паттисон	19
Перец сладкий	25
Перец чили	40
Персик	44
Петрушка	45
Помело	32
Ревень	16
Редис	20
Редька	34
Репи	28
Рябина	44
Салат	14
Свекла	48
Сельдерей	10
Слива	43
Смородина	40
Спаржа	20

Томаты	15
Турнепс	28
Тыква	28
Укроп	40
Фасоль зеленая	32
Цветная капуста	29
Цикорий	21
Цукини	16
Черемша (чеснок)	34
Черника	40
Шпинат	21
Щавель	25
Эндивий	17
Эстрагон	25
Яблоко	46

Вы снижаете вес?

Вас интересуют причины набора веса?

А возможности с ним справиться без диет и правильного питания?

Получите в подарок психологический курс по снижению веса
«Новый путь к стройности»



[Кликните тут и получите свой подарок!](#)