

Ile kalorii mają owoce?



# Opis wskazówki

Wszyscy uwielbiamy owoce, które kuszą swoim smakiem i zapachem. Są bardzo wartościowym elementem zbilansowanej diety. Często zastanawiasz się, ile kalorii mają twoje ulubione owoce? W Akademii Smaku krótki przegląd najpopularniejszych owoców.

Ile kalorii ma awokado?

Jest jednym z najbardziej kalorycznych owoców, 100 g owocu zawiera 160 kcal. Jednak są to kalorie pełne wartości odżywczych. Mimo wysokiej kaloryczności i zawartości tłuszczu pozwala redukować masę ciała, usprawnia metabolizm, a także obniża poziom złego cholesterolu. Owoce zawierają głównie nienasycone kwasy tłuszczowe (omega-3, omega-6), niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Do tego mnóstwo błonnika, witamin i składników mineralnych.

Ile kalorii ma banan?

100 g banana dostarcza ok. 90 kcal. To owoce, które szybko zaspokajają głód i dostarczają sporą dawkę energii. Banany zawierają duże ilości błonnika, dlatego po zjedzeniu owocu długo czujemy się nasyceci.

Ile kalorii ma jabłko?

To bardzo wartościowe owoce, a 100 g jabłka dostarcza 50 kcal, więc są niskokaloryczne. Pomagają walczyć z kilogramami, usprawniają proces trawienia oraz skutecznie hamują apetyt. Zwalczają cholesterol – już 1-2 jabłka każdego dnia potrafią znacznie obniżyć stężenie złego cholesterolu.

Ile kalorii ma mango?

Nie bez powodu nazywane owocem młodości. Stanowi źródło witamin i składników o właściwościach przeciwutleniających. Bogate w witaminy A i E, które korzystnie wpływają na kondycję skóry i zdrowie oczu. 100 g owocu dostarcza ok. 60 kcal.

Ile kalorii ma pomarańcza?

Tak jak pozostałe cytrusy zawiera sporo witaminy C, która poprawia odporność organizmu, ułatwia przyswajanie żelaza, i dodaje energii. Pomarańcze są dobrym źródłem błonnika, a 100 g owocu dostarcza 110 kcal.

Ile kalorii ma khaki?

100 g słodkiego owocu dostarcza 70 kcal, czyli jeden owoc o wadze ok. 250 gramów dostarcza ok. 175 kcal. Poza walorami smakowymi persymona to źródło błonnika, przeciwutleniaczy, witamin (A, C, z grupy B) i minerałów (potas, mangan, miedź i fosfor).