

del llibre **PRACTICAL PALEO** guia per: fonts denses de carbohidrats

Treure els cereals, llegums i menjars refinats de la dieta no significa que els carbohidrats hagin de desaparèixer! Revisa aquesta llista de fonts denses en carbohidrats compatibles amb la paleo dieta. Mentre que la fruita i els fruits secs són força elevats en carbohidrats, aquesta llista contempla els carbohidrats amb midons que pots menjar. Recorda, aquests part dels teus "bons carbohidrats!"

hi ha carbohidrats més enllà del pa **MENJA'N**

NOM	CARB. PER 100g	FIBRA PER 100g	CARB. PER RACIÓ	ALTRES NUTRIENTS NOTABLES
Mandioca (crua)	38g	2g	78g	Vit C, Tiamina, Folat, Potassi, Manganès
Arrel de taro	35g	5g	46g, rodanxes	B6, Vitamina E, Potassi, Manganès
Plàtan mascle	31g	2g	62g, fet puré	Vitamina A (beta carotè), Vitamina C, B6, Magnesi, Potassi
Nyam	27g	4g	37g, a daus	Vit C, Vitamina B6, Manganès, Potassi
Patata	22g	1g	27g, pelada	Traces de Vitamina C
Boniato	21g	3g	58g, fet puré	Vit A (beta carotè), Vit C, B6, Potassi, Manganès, Magnesi, Ferro, Vitamina E
Xirivia	17g	4g	27g, rodanxes	Vitamina C, Manganès
Arrel de lotus	16g	3g	19g, rodanxes	Vitamina C, B6, Potassi, Copper, Manganès
Carabassa d'hivern	15g	4g	30g, a daus	Vitamina C, Tiamina, B6
Ceba	10g	1g	21g, picada	Vitamina C, Potassi
Remolatxa	10g	2g	17g, rodanxes	Folat, Manganès
Pastanaga	10g	3g	13g, picada	Vitamina A (beta carotè), Vitamina K1
Carabassó	10g	-	22g	Vitamina A (beta carotè), Vitamina C
Nap suec	9g	2g	21g, fet puré	Vitamina C, Potassi, Manganès
Jicama (crua)	9g	5g	12g, rodanxes	Vitamina C
Colinap	7g	1g	11g, rodanxes	Vit C, B6, Potassi, Coure, Manganès
Carab. cabell d'àngel	6g	1g	9g	Traces
Nap	5g	2g	12g, fet puré	Vitamina C, Potassi, Calci, B6, Folat, Manganès
Carabassa	5g	1g	12g fet puré	Vitamina C, Vitamina E, Potassi

font: nutritiondata.com

creat per: Diane Banfilippo • www.balancedbites.com

traduït per: Albert Calvet • nutricioblog.wordpress.com