

## **Αυτά είναι τα 20 φαγητά με τις μηδενικές θερμίδες**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Θα έχεις ακούσει σίγουρα ότι κάποια τρόφιμα έχουν αρνητικές θερμίδες, γνωρίζεις όμως τι σημαίνει και ποια είναι αυτά;**

Καταρχάς, η θεωρία που βρίσκεται πίσω από τις λεγόμενες μηδενικές ή αρνητικές θερμίδες, είναι ότι ο οργανισμός μας χρειάζεται περισσότερη ενέργεια για να τις κάψει, από την ενέργεια (θερμίδες) που προσλαμβάνει όταν τα καταναλώνει.

Η λίστα λοιπόν με τα φαγητά που σου παρουσιάζουμε παρακάτω έχουν λιγότερες από 50 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια.

1. Σέλινο
2. Πορτοκάλια
3. Λάχανο

4. Σπαράγγια
5. Παντζάρια
6. Αγγούρι
7. Λεμόνια
8. Κουνουπίδι
9. Μανιτάρια
10. Ντομάτες
11. Κολοκυθάκια
12. Γκρέιπφρουτ
13. Λαχανάκια Βρυξελλών
14. Λαχανίδα (Kale)
15. Ραπανάκια
16. Μήλα
17. Κρεμμύδια
18. Καρότα
19. Μπρόκολο
20. Καρπούζι

♦ **Οι θερμίδες αναφέρονται σε ωμά, ψητά ή βραστά φαγητά, χωρίς την προσθήκη κάποιου άλλου συστατικού.**

Πηγή: [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)