

# Verdure chetogeniche: tabella con carboidrati, cottura e consigli pratici

Scegliere le verdure giuste nella dieta chetogenica può sembrare semplice, ma non sempre lo è davvero. Alcune verdure sono più adatte di altre, e anche il modo in cui le cuciniamo può fare una differenza importante. In questa tabella trovi una guida pratica alle verdure chetogeniche più usate, con i carboidrati indicativi, le differenze tra crudo e cotto e consigli utili per capire come usarle meglio nella cucina di tutti i giorni.

Leggila in modo pratico: non solo guardando i numeri, ma pensando anche a quanta acqua perde una verdura in cottura, quanto si restringe e quale porzione ti ritroverai davvero nel piatto. Per esempio, 100 grammi di zucchine crude e 100 grammi di zucchine cotte non danno la stessa sensazione visiva né la stessa resa finale. La tabella serve proprio a questo: aiutarti a scegliere meglio, dosare con più consapevolezza e costruire piatti chetogenici più equilibrati.

## Migliori verdure per cheto

Tabella pratica con caratteristiche, carboidrati netti e differenze tra crudo e cotto

Verdura	Piccola caratteristica	Carbo 50 g	Carbo 100 g	Crudo o cotto?
Spinaci	leggeri, versatili, ottimi anche in omelette	0,5 g	1 g	Da cotti il volume cala tantissimo; per 100 g restano molto bassi
Lattuga	fresca, idratante, perfetta per insalate e wrap	1 g	2 g	Quasi sempre usata cruda
Asparagi	eleganti, molto cheto-friendly	1 g	2 g	Bolliti o al vapore restano molto bassi
Cetriolo	fresco, croccante, ottimo nelle insalate	1,5 g	3 g	Di solito crudo
Cavolfiore	super utile per purè, riso finto e basi	1,5 g	3 g	Da cotto resta ottimo; molto usato in keto
Zucchine	delicate, facili, molto versatili	1,5 g	3 g	Ottime sia crude che cotte
Cavolo cappuccio	saziente, economico, molto utile	1,5 g	3 g	In padella o crudo cambia più la resa che il profilo
Melanzane	morbide, buone gratinate o in padella	1,5 g	3 g	In forno o padella possono concentrarsi un po'
Pomodori	concessi, ma da dosare un po' di più	1,5 g	3 g	Cotti si concentrano di più se perdono acqua
Peperone verde	più leggero dei peperoni rossi o gialli	1,5 g	3 g	Crudo o saltato resta abbastanza gestibile
Broccoli	nutrienti e molto comodi come contorno	2 g	4 g	Bolliti possono risultare un po' più bassi per 100 g
Fagiolini	buoni, ma leggermente più alti	2 g	4 g	Meglio tenerli presenti nelle quantità
Cavoletti di Bruxelles	nutrienti ma più carichi	2,5 g	5 g	Si possono usare, ma con più attenzione
Finocchio	fresco e digeribile, ottimo in insalata	0,9 g	1,8 g	Crudo molto comodo; cotto resta valido
Ravanelli	croccanti, pepati, quasi sempre ottimi	0,95 g	1,9 g	Crudi super facili da gestire

Nota pratica: i valori sono indicativi. Dal crudo al cotto la verdura non diventa più zuccherina: cambia soprattutto la concentrazione perché può perdere o assorbire acqua.