



Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista



Lo sapevi che...?

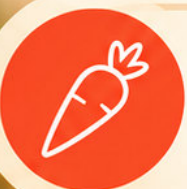
La zucca

nasconde molto più di quanto immagini!

Dalla polpa ai semi: proprietà nutrizionali, curiosità e consigli per portarla a tavola.



Poche calorie,
tanta acqua
e **beta-carotene**.



Ricca di
carotenoidi.



Anche i semi:
fonte di **grassi buoni**
e minerali come
magnesio e zinco.

1/4





Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista



Lo sapevi che...?

Dolce sì, ma con pochi zuccheri!

In 100 g di zucca gialla cruda troviamo circa:



29
kcal

È un alimento
poco calorico.



94,6%
acqua

È composta
quasi tutta d'acqua.



3,5 g

carboidrati disponibili

di cui

2,5 g

zuccheri



Indice glicemico (IG) piuttosto alto,
ma **carico glicemico basso:**

con una porzione normale, l'impatto sulla glicemia è contenuto.



Può essere inserita tranquillamente in un regime
ipocalorico, in quantità moderate: **150–200 g a porzione.**



Lo sapevi che...?

Curiosità da scoprire



Botanicamente è un **frutto**, anche se in cucina la usiamo come **ortaggio**.



Appartiene alla famiglia delle **Cucurbitacee**, come zucchine, cetrioli e meloni.



Il colore arancione è dovuto ai **carotenoidi**, tra cui il **beta-carotene**, precursore della **vitamina A**.



Esistono tante **varietà**, con forme e colori diversi: **arancioni, verdi, bianche e grigie**.





Dott.ssa Rosalba Amoroso · Dietista



Lo sapevi che...?

Semi e consigli a tavola



I semi di zucca apportano:



Grassi
insaturi



Proteine
vegetali



Magnesio



Zinco



Sono molto **più energetici**
rispetto alla polpa.

Una porzione indicativa è di

30 g (circa una piccola manciata),
preferibilmente senza sale.



Il consiglio della Dietista

1

Abbina la zucca a **cereali** e a una **fonte proteica**,
come legumi, pesce o uova, per un pasto completo.

2

Un filo d'**olio extravergine d'oliva** favorisce
l'assorbimento dei carotenoidi.

