

Cioccolato al latte, bianco o fondente: quali sono differenze e quale preferire

scritto da Francesca Trasimeno | 20/07/2020



Il “cibo degli dèi” è uno degli alimenti che piace a tutti ma qual è la tipologia più consigliata dal punto di vista alimentare? La risposta può trovarsi sull’etichetta

Cioccolato **al latte, bianco o fondente**: le diverse tipologie di uno degli alimenti più apprezzati da tutti, si differenziano sotto il profilo della composizione la influisce sul sapore ma anche sulle percentuali di carboidrati, grassi e proteine contenute.

Le componenti presenti nella preparazione di crema, barrette e cioccolattini sono:

- **pasta di cacao**, sostanza ottenuta dalle fave di cacao macinate
- **burro di cacao**, ossia la parte grassa caratterizzata dalla presenza di acidi grassi (palmitico e stearico), saturi (oleico e linoleico), insaturi (compongono il 98% del burro di cacao)
- cacao magro

- saccarosio.

Differenze nutrizionali



Premesso che il cioccolato è un prodotto che, consumato senza eccessi, può essere un [prezioso alleato per la salute](#), i vari tipi (bianco, al latte e fondente) presentano alcune **differenze nutrizionali** che è opportuno conoscere .

La produzione di cioccolato è regolamentata dalla **direttiva comunitaria 2000/36/CE** recepita con D. Lgs 12/6/2003, n. 178, in vigore dal 3 agosto 2003, secondo cui si definiscono:

- **Cioccolato bianco:** “Il prodotto ottenuto dal burro di cacao, latte o prodotti derivati del latte e zuccheri. Deve contenere non meno del 20% di burro di cacao e non meno del 14% di sostanza secca totale di origine lattica”
- **Cioccolato al latte:** “Il prodotto ottenuto da prodotti di cacao, zuccheri e latte o prodotti derivati dal latte. Deve contenere almeno il 25% di sostanza secca totale di cacao, il 14% di sostanza secca totale di origine lattica e il 25% di materie grasse totali”
- **Cioccolato fondente** è quello con una percentuale di cacao minima consentita del 43% e di burro di cacao del 28%, mentre la **pasta di cacao** può variare da una percentuale che va dal 55% al 70%. Sopra quest’ultima percentuale si parla di **cioccolato extra-fondente**.

Se la confezione riporta la dicitura “puro” significa che non deve contenere ulteriori grassi vegetali; la percentuale degli stessi è ammessa fino ad un massimo del 5% del peso del prodotto.

In base alla composizione, pertanto, si può concludere che il **cioccolato bianco e quello al latte sono più elaborati**, più ricchi di zuccheri e con meno grassi, mentre quello fondente ed extra-fondente hanno più grassi ma meno zuccheri. Dal punto di vista calorico, invece, non ci sono differenze significative.

Cioccolato al latte, bianco o fondente: quale scegliere?

Senza demonizzare le altre tipologie, per la migliore qualità del prodotto finito, il **cioccolato**

fondente è quello più consigliato. Essendo meno lavorato e senza aggiunta di zuccheri o latte in polvere, permette di godere appieno i benefici nutrizionali del cioccolato che si racchiudono principalmente nella componente grassa e nei [fitocomposti](#). Un consiglio è quello di **leggere bene l'etichetta nutrizionale** al momento dell'acquisto per avere consapevolezza dell'effettiva composizione.

Cioccolato a dieta

Il cioccolato **può senz'altro rientrare in un piano alimentare finalizzato al dimagrimento** andando a bilanciare le giuste dosi e prediligendo quello fondente. Una colazione completa potrebbe essere un **preparato a base di fiocchi di avena**, [bevanda vegetale](#), frutta fresca e un cubetto di cioccolato.