



# RISORSE DIDATTICHE.



**[ResearchGate Project](#)** By ... 0000-0001-5086-7401 & [Inkd.in/erZ48tm](https://www.linkedin.com/in/inkd.in/erZ48tm)



.....



.....



## TABELLA DEGLI INDICI GLICEMICI

■ INDICI GLICEMICI ELEVATI

■ INDICI GLICEMICI MEDI

■ INDICI GLICEMICI BASSI

Sciroppo di mais	115	Birra*	110
Fecola, amido modificato	100	Glucosio	100
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Sciroppo di glucosio	100
Farina di riso	95	Fecola di patate (amido)	95
Maltodextrin	95	Patate al forno	95
Patatine fritte	95	Pane bianco senza glutine	90
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso glutinoso	90
Arrow-root, maranta	85	Carote (cotte)*	85
Cereali (di grano turco)	85	Farina di grano bianca	85
Latte di riso	85	Maizena (amido di mais)	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Pane per hamburger	85
Pastinaca*	85	Pop corn (senza zucchero)	85
Rapa (cotta)*	85	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso soffiato, gallette di riso	85	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
Tapioca	85	Torta di riso	85
Pur� di patate	80	Anguria, melone, cocomero*	75
Cialda/wafer; con zucchero	75	Doughnuts	75
Lasagne (farina di grano tenero)	75	Riso e latte (con zucchero)	75
Zucca (di vario tipo)*	75	Zucca*	75
Amaranto soffiato	70	Bagels	70
Banana verde	70	Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70
Biscotto	70	Brioche	70
Cereali raffinati zuccherati	70	Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70
Croissant	70	Dattero	70
Farina di granoturco	70	Fetta biscottata	70
Gnocchi	70	Melassa, sciroppo da cucina	70
Miglio, saggina	70	Pane azzimo (farina bianca)	70
Pane bianco, francesino	70	Pane di riso	70
Patate bollite senza buccia	70	Patatine, chips	70
Polenta	70	Polenta, semola di granoturco	70
Ravioli (farina di grano tenero)	70	Riso comune	70
Risotto	70	Rutabaga, cavole navone	70
Special K®	70	Tacos	70
Tagliatelle, fettuccine (farina di grano	70	Zucchero bianco (saccarosio)	70

tenere)			
Zucchero scuro (integrale)	70	Ananas (in scatola)	65
Barbabietola (cotta)*	65	Cuscus, couscous	65
Fagottino al cioccolato	65	Farina semi-integrale	65
Farro	65	Fava (cotta)	65
Frutti canditi (con zucchero)	65	Frutto dell'albero del pane	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Igname	65
Mais, granoturco in chicchi	65	Marmellata (con zucchero)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Pane di segale (30% di segale)	65	Pane integrale	65
Pane nero	65	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Sciroppo d'acero	65
Sorbetto (con zucchero)	65	Tamarindo (dolce)	65
Uva passa, uvetta	65	Albicocche in scatola (con zucchero)	60
Banana (matura)	60	Castagne	60
Cioccolato in polvere (zuccherato)	60	Farina integrale	60
Gelato alla crema (con zucchero)	60	Lasagne (grano duro)	60
Maionese (industriale, con zucchero)	60	Melone*	60
Miele	60	Orzo perlato	60
Ovomaltina	60	Pane al latte	60
Pizza	60	Porridge, pappa di avena	60
Ravioli (grano duro)	60	Riso di Camargue	60
Riso lungo	60	Riso profumato (gelsomino)	60
Semola di grano duro	60	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bulgur (frumento)	55	Ketchup	55
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55	Nespola	55
Nutella®	55	Papaya (frutto fresco)	55
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Riso rosso	55
Sciroppo di cicoria	55	Senape (con zucchero aggiunto)	55
Spaghetti ben cotti	55	Succo d'uva (senza zucchero)	55
Sushi	55	Tagliatelle (ben cotte)	55

## Alimenti e prodotti con IG medio

All Bran™	50	Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Basmati/riso	50
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Cachi	50
Chaiote (purea di)	50	Kiwi*	50
Litchi (frutto fresco)	50	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Mango (frutto fresco)	50	Muesli (senza zucchero)	50
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di	50	Pasta integrale (grano integrale)	50

quinoa)			
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Succo di mela (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Surimi	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Wasa light <sup>TM</sup>	50	Ananas (frutto fresco)	45
Banana verde (cruda)	45	Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45	Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45
Capelli d'angelo	45	Cocco, noce di	45
Cuscus integrale, semola integrale	45	Farina di farro (integrale)	45
Farina di kamut (integrale)	45	Farro (integrale)	45
Farro (integrale)	45	Frutti canditi (senza zucchero)	45
Grano (tipo Ebly)	45	Granola completa (senza zucchero)	45
Mirtillo, ossicocco	45	Muesli Montignac	45
Pane di Kamut	45	Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Pilpil (di grano)	45	Piselli (scatola)	45
Pumpernickel	45	Riso basmati integrale	45
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Uva (frutto fresco)	45	Avena	40
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Cicoria (bevanda)	40	Fagioli rossi (in scatola)	40
Falafel (fave)	40	Farina di quinoa	40
Farro	40	Fava (cruda)	40
Fico secco	40	Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Kamut (grano integrale)	40	Latte di cocco	40
Lattosio	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane azzimo (farina integrale)	40	Pasta integrale, al dente	40
Pepino dolce, peramelone	40	Prugne secche	40
Pumpernickel Montignac	40	Purea di sesamo, tahin	40
Sidro secco	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40

## Alimenti e prodotti con IG basso

Albicocca secca	35	Amaranto	35
Arancia (frutto fresco)	35	Azuki	35
Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	35	Cannellini	35
Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35	Ceci (in scatola)	35
Fagioli borlotti	35	Fagioli neri	35
Fagioli rossi	35	Falafel (ceci)	35

Farina di ceci	35	Fico (frutto fresco)	35
Gelato di panna (con fruttosio)	35	Girasole (semi)	35
Iogurt, yogurth**	35	Lievito	35
Lievito di birra	35	Lino, sesamo, papavero (semi di)	35
Mais ancestrale (indiano)	35	Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35	Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Mele (composta)	35	Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35	Pane Esseno (di cereali germogliati)	35
Pesche (frutto fresco)	35	Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35
Piselli (freschi)	35	Piselli (freschi)	35
Pomodori secchi	35	Prugne (frutto fresco)	35
Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35	Quinoa	35
Riso selvatico	35	Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35
Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35	Senape	35
Succo di pomodoro	35	Vermicelli di grano duro	35
Wasa™ fibra (24%)	35	Yogurt di soia (aromatizzato)	35
Pane (Montignac integral bread)	34	Aglio	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Barbabietola (cruda)	30
Carote (crude)	30	Ceci	30
Fagiolini	30	Formaggio fresco, ricotta**	30
Frutto della passione, maracuja	30	Latte di mandorla	30
Latte di soia	30	Latte d'avena (non cotto)	30
Latte fresco/in polvere**	30	Latte** (scremato e non)	30
Lenticchia	30	Lenticchie gialle	30
Mandarino, clementina	30	Marmellata (senza zucchero)	30
Pere (frutto fresco)	30	Pomodori	30
Pompelmo (frutto fresco)	30	Rape (crude)	30
Sassefrica, scorzobianca	30	Vermicelli di soia	30
Ciliegie	25	Cioccolato fondente (>70% cacao)	25
Fagioli mungo (soia)	25	Fagiolo nano	25
Farina di soia	25	Fragole (frutto fresco)	25
Hummus (crema di ceci)	25	Lampone (frutto fresco)	25
Lenticchie verdi	25	Mirtillo	25
More	25	Orzo mondato	25
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25	Piselli secchi	25
Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25	Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
Ribes	25	Semi di zucca	25
Uva spina	25	Cacao in polvere (senza zucchero)	20
Carciofo	20	Ciliegie delle Antille, Acerole	20
Cioccolato fondente (>85% cacao)	20	Cuore di palma	20
Fruttosio Montignac	20	Germoglio de bambù	20
Melanzana	20	Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Salsa tamari (senza zucchero né	20	Soia da cucina	20

dolcificanti)			
Succo di limone (senza zucchero)	20	Yogurt di soia (naturale)	20
Agave (sciroppo)	15	Alchechengi comune	15
Anacardio	15	Arachide	15
Asparagi	15	Bietola	15
Broccoli	15	Cavolfiore	15
Cavolini di Bruxelles	15	Cavolo	15
Cetriolo	15	Cetriolo sottaceto, sottaceti	15
Cipolla	15	Crauti	15
Crusca (di grano, di avena...)	15	Erba brusca, acetosa	15
Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15	Farina di carrube	15
Finocchio	15	Funghi, champignon	15
Germoglio	15	Germoglio di cereali/granola	15
Indivia, insalata belga	15	Insalata (lattuga, scarola, riccina, valeriana, ecc...)	15
Lupino	15	Mandorla	15
Nocciola	15	Noce	15
Oliva	15	Peperoncino	15
Peperoni	15	Pesto	15
Pinoli	15	Pistacchio	15
Porri	15	Rabarbaro	15
Ravanello	15	Ribes nero	15
Scalogno	15	Sedano, gambo	15
Soia	15	Spinaci	15
Tempeh	15	Tofu	15
Zenzero	15	Zucchine	15
Avocado	10	Low GI Montignac pasta (spaghetti)	10
Low GI Montignac spaghetti	10	Aceto	5
Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5	Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5

\* Nonostante il loro IG elevato, questi alimenti hanno un contenuto di glucide puro molto basso (5% circa). Il loro consumo in quantità normale dovrebbe dunque avere un effetto trascurabile sulla glicemia.

\*\* Non vi è praticamente nessuna differenza di IG tra i latticini interi e i latticini con 0% di grassi. Bisogna sapere inoltre che, malgrado il loro IG basso, i latticini hanno un indice insulinico molto elevato.

## La tabella degli Indici Glicemici

### Alimenti e prodotti con IG elevato

Sciroppo di mais	115	Birra*	110
Fecola, amido modificato	100	Glucosio	100
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Sciroppo di glucosio	100
Farina di riso	95	Fecola di patate (amido)	95
Maltodextrin	95	Patate al forno	95
Patatine fritte	95	Pane bianco senza glutine	90
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso glutinoso	90
Arrow-root, maranta	85	Carote (cotte)*	85
Cereali (di grano turco)	85	Farina di grano bianca	85
Latte di riso	85	Maizena (amido di mais)	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Pane per hamburger	85
Pastinaca*	85	Pop corn (senza zucchero)	85
Rapa (cotta)*	85	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso soffiato, gallette di riso	85	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
Tapioca	85	Torta di riso	85
Fava (cotta)	80	Puré di patate	80
Anguria, melone, cocomero*	75	Cialda/wafer; con zucchero	75
Doughnuts	75	Lasagne (farina di grano tenero)	75
Riso e latte (con zucchero)	75	Zucca (di vario tipo)*	75
Zucca*	75	Amaranto soffiato	70
Bagels	70	Banana verde	70
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70	Biscotto	70
Brioche	70	Cereali raffinati zuccherati	70
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70	Croissant	70
Dattero	70	Farina di granoturco	70
Fetta biscottata	70	Gnocchi	70
Melassa, sciroppo da cucina	70	Miglio, saggina	70
Pane azzimo (farina bianca)	70	Pane bianco, francesino	70
Pane di riso	70	Patate bollite senza buccia	70
Patatine, chips	70	Polenta	70

Polenta, semola di granoturco	70	Ravioli (farina di grano tenero)	70
Riso comune	70	Risotto	70
Rutabaga, cavole navone	70	Special K®	70
Tacos	70	Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Zucchero bianco (saccarosio)	70	Zucchero scuro (integrale)	70
Ananas (in scatola)	65	Barbabietola (cotta)*	65
Cuscus, couscous	65	Fagottino al cioccolato	65
Farina semi-integrale	65	Farro	65
Frutti canditi (con zucchero)	65	Frutto dell'albero del pane	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Igname	65
Mais, granoturco in chicchi	65	Marmellata (con zucchero)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Pane di segale (30% di segale)	65	Pane integrale	65
Pane nero	65	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Sciroppo d'acero	65
Sorbetto (con zucchero)	65	Tamarindo (dolce)	65
Uva passa, uvetta	65	Banana (matura)	60
Castagne	60	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Farina integrale	60	Gelato alla crema (con zucchero)	60
Lasagne (grano duro)	60	Maionese (industriale, con zucchero)	60
Melone*	60	Miele	60
Orzo perlato	60	Ovomaltina	60
Pane al latte	60	Pizza	60
Porridge, pappa di avena	60	Ravioli (grano duro)	60
Riso di Camargue	60	Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60	Semola di grano duro	60
Albicocche in scatola (con zucchero)	55	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bulgur (frumento)	55	Ketchup	55
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55	Nespola	55
Nutella®	55	Papaya (frutto fresco)	55
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Riso rosso	55
Sciroppo di cicoria	55	Senape (con zucchero aggiunto)	55

<b>Spaghetti ben cotti</b>	<b>55</b>	<b>Succo d'uva (senza zucchero)</b>	<b>55</b>
<b>Sushi</b>	<b>55</b>	<b>Tagliatelle (ben cotte)</b>	<b>55</b>

## Alimenti e prodotti con IG medio

All Bran™	50	Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Basmati/riso	50
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Cachi	50
Chaiote (purea di)	50	Kiwi*	50
Litchi (frutto fresco)	50	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Mango (frutto fresco)	50	Muesli (senza zucchero)	50
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50	Pasta integrale (grano integrale)	50
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Succo di mela (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Surimi	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Wasa light™	50	Ananas (frutto fresco)	45
Banana verde (cruda)	45	Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45	Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	45
Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Capelli d'angelo	45
Cocco, noce di	45	Cuscus integrale, semola integrale	45
Farina di farro (integrale)	45	Farina di kamut (integrale)	45
Farro (integrale)	45	Farro (integrale)	45
Grano (tipo Eibly)	45	Granola completa (senza zucchero)	45
Mirtillo, ossicocco	45	Pane di Kamut	45
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45	Pilpil (di grano)	45
Piselli (scatola)	45	Riso basmati integrale	45
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Uva (frutto fresco)	45	Avena	40
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Cicoria (bevanda)	40	Fagioli rossi (in scatola)	40
Falafel (fave)	40	Farina di quinoa	40

Farro	40	Fava (cruda)	40
Fico secco	40	Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Kamut (grano integrale)	40	Latte di cocco	40
Lattosio	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane azzimo (farina integrale)	40	Pasta integrale, al dente	40
Pepino dolce, peramelone	40	Prugne secche	40
Pumpernickel	40	Purea di sesamo, tahin	40
Sidro secco	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40

## Alimenti e prodotti con IG basso

Albicocca secca	35	Amaranto	35
Arancia (frutto fresco)	35	Azuki	35
Cannellini	35	Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35
Ceci (in scatola)	35	Fagioli borlotti	35
Fagioli neri	35	Fagioli rossi	35
Falafel (ceci)	35	Farina di ceci	35
Fico (frutto fresco)	35	Gelato di panna (con fruttosio)	35
Girasole (semi)	35	logurt, yogurth**	35
Lievito	35	Lievito di birra	35
Lino, sesamo, papavero (semi di)	35	Mais ancestrale (indiano)	35
Mela cotogna (frutto fresco)	35	Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35	Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35	Mele disidratate	35
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Pesche (frutto fresco)	35
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	Piselli (freschi)	35
Piselli (freschi)	35	Pomodori secchi	35
Prugne (frutto fresco)	35	Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
Quinoa	35	Riso selvatico	35
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35	Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
Senape	35	Succo di pomodoro	35
Vermicelli di grano duro	35	Wasa™ fibra (24%)	35

Yogurt di soia (aromatizzato)	35	Pane (Montignac integral bread)	34
Pane (Montignac pane)	34	Aglio	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Barbabietola (cruda)	30
Carote (crude)	30	Ceci	30
Fagiolini	30	Formaggio fresco, ricotta**	30
Frutti canditi (senza zucchero)	30	Frutto della passione, maracuja	30
Latte di mandorla	30	Latte di soia	30
Latte d'avena (non cotto)	30	Latte fresco/in polvere**	30
Latte** (scremato e non)	30	Lenticchia	30
Lenticchie gialle	30	Mandarino, clementina	30
Marmellata (senza zucchero)	30	Pere (frutto fresco)	30
Pomodori	30	Pompelmo (frutto fresco)	30
Rape (crude)	30	Sassefrica, scorzobianca	30
Vermicelli di soia	30	Ciliegie	25
Cioccolato fondente (>70% cacao)	25	Fagioli mungo (soia)	25
Fagiolo nano	25	Farina di soia	25
Fragole (frutto fresco)	25	Hummus (crema di ceci)	25
Lampone (frutto fresco)	25	Lenticchie verdi	25
Mirtillo	25	More	25
Orzo mondato	25	Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Piselli secchi	25	Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25	Ribes	25
Semi di zucca	25	Uva spina	25
Cacao in polvere (senza zucchero)	20	Carciofo	20
Ciliegie delle Antille, Acerole	20	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Cuore di palma	20	Fruttosio	20
Germoglio de bambù	20	Melanzana	20
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20	Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
Soia da cucina	20	Succo di limone (senza zucchero)	20
Yogurt di soia (naturale)	20	Agave (sciroppo)	15
Alchechengi comune	15	Anacardio	15
Arachide	15	Asparagi	15
Bietola	15	Broccoli	15
Cavolfiore	15	Cavolini di Bruxelles	15

<b>Cavolo</b>	<b>15</b>	<b>Cetriolo</b>	<b>15</b>
<b>Cetriolo sottaceto, sottaceti</b>	<b>15</b>	<b>Cipolla</b>	<b>15</b>
<b>Crauti</b>	<b>15</b>	<b>Crusca (di grano, di avena...)</b>	<b>15</b>
<b>Erba brusca, acetosa</b>	<b>15</b>	<b>Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti</b>	<b>15</b>
<b>Farina di carrube</b>	<b>15</b>	<b>Finocchio</b>	<b>15</b>
<b>Funghi, champignon</b>	<b>15</b>	<b>Germoglio</b>	<b>15</b>
<b>Germoglio di cereali/granola</b>	<b>15</b>	<b>Indivia, insalata belga</b>	<b>15</b>
<b>Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...)</b>	<b>15</b>	<b>Lupino</b>	<b>15</b>
<b>Mandorla</b>	<b>15</b>	<b>Nocciola</b>	<b>15</b>
<b>Noce</b>	<b>15</b>	<b>Oliva</b>	<b>15</b>
<b>Peperoncino</b>	<b>15</b>	<b>Peperoni</b>	<b>15</b>
<b>Pesto</b>	<b>15</b>	<b>Pinoli</b>	<b>15</b>
<b>Pistacchio</b>	<b>15</b>	<b>Porri</b>	<b>15</b>
<b>Rabarbaro</b>	<b>15</b>	<b>Ravanello</b>	<b>15</b>
<b>Ribes nero</b>	<b>15</b>	<b>Scalogno</b>	<b>15</b>
<b>Sedano, gambo</b>	<b>15</b>	<b>Soia</b>	<b>15</b>
<b>Spinaci</b>	<b>15</b>	<b>Tempeh</b>	<b>15</b>
<b>Tofu</b>	<b>15</b>	<b>Zenzero</b>	<b>15</b>
<b>Zucchine</b>	<b>15</b>	<b>Avocado</b>	<b>10</b>
<b>Aceto</b>	<b>5</b>	<b>Crostacei (astice, granchio, aragosta)</b>	<b>5</b>
<b>Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)</b>	<b>5</b>		

## A

Aceto	5
Agave (sciroppo)	15
Aglio	30
Albicocca secca	35
Albicocche (frutto fresco)	30
Albicocche in scatola (con zucchero)	55
Alchechengi comune	15
Alcol	0
All Bran™	50
Amaranto	35
Amaranto soffiato	70
Anacardio	15
Ananas (frutto fresco)	45
Ananas (in scatola)	65
Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Anguria, melone, cocomero*	75
Arachide	15
Arancia (frutto fresco)	35
Arrow-root, maranta	85
Asparagi	15

---

<b>Avena</b>	<b>40</b>
--------------	-----------

---

<b>Avocado</b>	<b>10</b>
----------------	-----------

---

<b>Azuki</b>	<b>35</b>
--------------	-----------

---

## **B**

<b>Bagels</b>	<b>70</b>
---------------	-----------

---

<b>Banana (matura)</b>	<b>60</b>
------------------------	-----------

---

<b>Banana verde</b>	<b>70</b>
---------------------	-----------

---

<b>Banana verde (cruda)</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Banana verde (cruda)</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Banane (acerbe)</b>	<b>45</b>
------------------------	-----------

---

<b>Barbabietola (cotta)*</b>	<b>65</b>
------------------------------	-----------

---

<b>Barbabietola (cruda)</b>	<b>30</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)</b>	<b>50</b>
--	-----------

---

<b>Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)</b>	<b>45</b>
--	-----------

---

<b>Basmati/riso</b>	<b>50</b>
---------------------	-----------

---

<b>Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)</b>	<b>70</b>
---	-----------

---

<b>Bietola</b>	<b>15</b>
----------------	-----------

---

<b>Birra*</b>	<b>110</b>
---------------	------------

---

<b>Biscotto</b>	<b>70</b>
-----------------	-----------

---

Biscotto (Farina integrale, senza zucchero) 50

---

Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) 40

---

Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero) 55

---

Brioche 70

---

Broccoli 15

---

Bulgur (frumento) 55

---

Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto) 45

---

Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto) 40

---

## C

Cacao in polvere (senza zucchero) 20

---

Cachi 50

---

Caffè, tè, tisane\*\*\* 0

---

Cannellini 35

---

Capelli d'angelo 45

---

Carciofo 20

---

Carne (manzo, maiale, pollame, vitello, agnello, pecora, coniglio, salsiccia, sanguinaccio, carne dei Grigioni, ecc.)\*\*\*\*\* 0

---

Carote (cotte)\* 85

---

Carote (crude) 30

---

Cassoulet (piatto a base di carne e 35

fagioli)

---

**Castagne** 60

---

**Cavolfiore** 15

---

**Cavolini di Bruxelles** 15

---

**Cavolo** 15

---

**Ceci** 30

---

**Ceci (in scatola)** 35

---

**Cereali (di grano turco)** 85

---

**Cereali raffinati zuccherati** 70

---

**Cetriolo** 15

---

**Cetriolo sottaceto, sottaceti** 15

---

**Chaiote (purea di)** 50

---

**Cialda/wafer; con zucchero** 75

---

**Cicoria (bevanda)** 40

---

**Ciliegie** 25

---

**Ciliegie delle Antille, Acerole** 20

---

**Cioccolato fondente (>70% cacao)** 25

---

**Cioccolato fondente (>85% cacao)** 20

---

**Cioccolato in polvere (zuccherato)** 60

---

**Cioccolato, stecca di (con zucchero)** 70

---

**Cipolla** 15

---

**Cocco, noce di** 45

---

**Crauti** 15

---

**Croissant** 70

---

**Crostacei (astice, granchio, aragosta)** 5

---

**Crusca (di grano, di avena...)** 15

---

**Cuore di palma** 20

---

**Cuscus integrale, semola integrale** 45

---

**Cuscus, couscous** 65

---

## **D**

**Dattero** 70

---

**Doughnuts** 75

---

## **E**

**Erba brusca, acetosa** 15

---

## **F**

**Fagioli borlotti** 35

---

**Fagioli mungo (soia)** 25

---

**Fagioli neri** 35

---

**Fagioli rossi** 35

---

**Fagioli rossi (in scatola)** 40

---

**Fagiolini** 30

---

**Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti** 15

---

<b>Fagiolo nano</b>	<b>25</b>
<b>Fagottino al cioccolato</b>	<b>65</b>
<b>Falafel (ceci)</b>	<b>35</b>
<b>Falafel (fave)</b>	<b>40</b>
<b>Farina di carrube</b>	<b>15</b>
<b>Farina di ceci</b>	<b>35</b>
<b>Farina di farro (integrale)</b>	<b>45</b>
<b>Farina di grano bianca</b>	<b>85</b>
<b>Farina di granoturco</b>	<b>70</b>
<b>Farina di kamut (integrale)</b>	<b>45</b>
<b>Farina di quinoa</b>	<b>40</b>
<b>Farina di riso</b>	<b>95</b>
<b>Farina di soia</b>	<b>25</b>
<b>Farina integrale</b>	<b>60</b>
<b>Farina semi-integrale</b>	<b>65</b>
<b>Farro</b>	<b>65</b>
<b>Farro</b>	<b>40</b>
<b>Farro (integrale)</b>	<b>45</b>
<b>Farro (integrale)</b>	<b>45</b>
<b>Fava (cotta)</b>	<b>80</b>
<b>Fava (cruda)</b>	<b>40</b>

<b>Fecola di patate (amido)</b>	<b>95</b>
<b>Fecola, amido modificato</b>	<b>100</b>
<b>Fetta biscottata</b>	<b>70</b>
<b>Fico (frutto fresco)</b>	<b>35</b>
<b>Fico secco</b>	<b>40</b>
<b>Finocchio</b>	<b>15</b>
<b>Fiocchi d'avena (non cotti)</b>	<b>40</b>
<b>Foie gras***</b>	<b>0</b>
<b>Formaggi (groviera, camembert, mozzarella, emmenthal, edam, feta, formaggio di capra, gouda, parmigiano)***/**</b>	<b>0</b>
<b>Formaggio fresco, ricotta**</b>	<b>30</b>
<b>Fragole (frutto fresco)</b>	<b>25</b>
<b>Frutti canditi (con zucchero)</b>	<b>65</b>
<b>Frutti canditi (senza zucchero)</b>	<b>30</b>
<b>Frutti di mare*** (gamberetti, cozze, ostriche, ecc.)</b>	<b>0</b>
<b>Frutto della passione, maracuja</b>	<b>30</b>
<b>Frutto dell'albero del pane</b>	<b>65</b>
<b>Fruttosio</b>	<b>20</b>
<b>Funghi, champignon</b>	<b>15</b>

## G

Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) 40

---

Gelatina di mela cotogna (con zucchero) 65

---

Gelato alla crema (con zucchero) 60

---

Gelato di panna (con fruttosio) 35

---

Germoglio 15

---

Germoglio de bambù 20

---

Germoglio di cereali/granola 15

---

Girasole (semi) 35

---

Glucosio 100

---

Gnocchi 70

---

Grano (tipo Ebly) 45

---

Grano saraceno (integrale; farina o pane) 40

---

Granola completa (senza zucchero) 45

---

Grasso d'oca, grasso vegetale, margarina\*\*\* 0

---

## H

Hummus (crema di ceci) 25

---

## I

Igname 65

---

Indivia, insalata belga 15

---

Insalata (lattuga, scarola, riccìa, valeriana, ecc...) 15

---

logurt, yogurth\*\* 35

---

## K

Kamut (grano integrale) 40

---

Ketchup 55

---

Kiwi\* 50

---

## L

Lampone (frutto fresco) 25

---

Lasagne (farina di grano tenero) 75

---

Lasagne (grano duro) 60

---

Latte di cocco 40

---

Latte di mandorla 30

---

Latte di riso 85

---

Latte di soia 30

---

Latte d'avena (non cotto) 30

---

Latte fresco/in polvere\*\* 30

---

Latte\*\* (scremato e non) 30

---

Lattosio 40

---

Lenticchia 30

---

Lenticchie gialle 30

---

Lenticchie verdi 25

---

Lievito 35

---

Lievito di birra 35

---

Lino, sesamo, papavero (semi di) 35

---

Litchi (frutto fresco) 50

---

Lupino 15

---

## M

Maccheroni (farina di grano duro) 50

---

Maionese (fatta in casa: uovo, olio, senape) 0

---

Maionese (industriale, con zucchero) 60

---

Mais ancestrale (indiano) 35

---

Mais, granoturco in chicchi 65

---

Maizena (amido di mais) 85

---

Maltodextrin 95

---

Mandarino, clementina 30

---

Mandorla 15

---

Mango (frutto fresco) 50

---

Mango, succo di (senza zucchero) 55

---

Manioca (amara) 55

---

Manioca (dolce) 55

---

Manzo\*\*\* (bistecca, pezzo, filetto, costata, ecc.) 0

---

Marmellata (con zucchero) 65

---

Marmellata (senza zucchero)	30
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65
Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Melanzana	20
Melassa, sciroppo da cucina	70
Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35
Melone*	60
Miele	60
Miglio, saggina	70
Mirtillo	25
Mirtillo, ossicocco	45
More	25
Muesli (con zucchero, miele...)	65
Muesli (senza zucchero)	50
<b>N</b>	
Nespola	55
Nocciola	15

---

Noce	15
------	----

---

Nutella®	55
----------	----

---

## O

Oli (oliva, girasole, ecc.)***	0
--------------------------------	---

---

Oliva	15
-------	----

---

Orzo mondato	25
--------------	----

---

Orzo perlato	60
--------------	----

---

Ovomaltina	60
------------	----

---

## P

Pane (Montignac integral bread)	34
---------------------------------	----

---

Pane (Montignac pane)	34
-----------------------	----

---

Pane 100% integrale con lievito naturale	40
--	----

---

Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50
---	----

---

Pane al latte	60
---------------	----

---

Pane azzimo (farina bianca)	70
-----------------------------	----

---

Pane azzimo (farina integrale)	40
--------------------------------	----

---

Pane bianco senza glutine	90
---------------------------	----

---

Pane bianco, francesino	70
-------------------------	----

---

Pane di Kamut	45
---------------	----

---

Pane di riso	70
--------------	----

---

<b>Pane di segale (30% di segale)</b>	<b>65</b>
<b>Pane Esseno (di cereali germogliati)</b>	<b>35</b>
<b>Pane integrale</b>	<b>65</b>
<b>Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry\'s®)</b>	<b>85</b>
<b>Pane nero</b>	<b>65</b>
<b>Pane per hamburger</b>	<b>85</b>
<b>Pane tostato, farina integrale senza zucchero</b>	<b>45</b>
<b>Panna<sup>***</sup>/<sup>**</sup></b>	<b>0</b>
<b>Papaya (frutto fresco)</b>	<b>55</b>
<b>Pasta di arachidi (senza zucchero)</b>	<b>25</b>
<b>Pasta integrale (grano integrale)</b>	<b>50</b>
<b>Pasta integrale, al dente</b>	<b>40</b>
<b>Pastinaca*</b>	<b>85</b>
<b>Patate al forno</b>	<b>95</b>
<b>Patate bollite senza buccia</b>	<b>70</b>
<b>Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)</b>	<b>65</b>
<b>Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)</b>	<b>65</b>
<b>Patate dolci</b>	<b>50</b>
<b>Patate in fiocchi (istantanee)</b>	<b>90</b>
<b>Patatine fritte</b>	<b>95</b>

---

<b>Patatine, chips</b>	<b>70</b>
------------------------	-----------

---

Peperoncino	15
-------------	----

---

Peperoni	15
----------	----

---

<b>Pepino dolce, peramelone</b>	<b>40</b>
---------------------------------	-----------

---

Pere (frutto fresco)	30
----------------------	----

---

<b>Pesca (in scatola con zucchero)</b>	<b>55</b>
--	-----------

---

Pesce (salmone, tonno, sardine, acciughe, branzino, ecc.)***	0
--	---

---

Pesche (frutto fresco)	35
------------------------	----

---

Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35
--	----

---

Pesto	15
-------	----

---

<b>Pilpil (di grano)</b>	<b>45</b>
--------------------------	-----------

---

Pinoli	15
--------	----

---

Piselli (freschi)	35
-------------------	----

---

Piselli (freschi)	35
-------------------	----

---

<b>Piselli (scatola)</b>	<b>45</b>
--------------------------	-----------

---

Piselli secchi	25
----------------	----

---

Pistacchio	15
------------	----

---

<b>Pizza</b>	<b>60</b>
--------------	-----------

---

<b>Polenta</b>	<b>70</b>
----------------	-----------

---

<b>Polenta, semola di granoturco</b>	<b>70</b>
--------------------------------------	-----------

---

Pollame*** (pollo, tacchino, ecc.)	0
------------------------------------	---

---

Pomodori	30
----------	----

---

Pomodori secchi	35
-----------------	----

---

Pompelmo (frutto fresco)	30
--------------------------	----

---

Pop corn (senza zucchero)	85
---------------------------	----

---

Porri	15
-------	----

---

Porridge, pappa di avena	60
--------------------------	----

---

Prugne (frutto fresco)	35
------------------------	----

---

Prugne secche	40
---------------	----

---

Pumpernickel	40
--------------	----

---

Puré di patate	80
----------------	----

---

Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
--	----

---

Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
--	----

---

Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
---	----

---

Purea di sesamo, tahin	40
------------------------	----

---

## Q

Quinoa	35
--------	----

---

## R

Rabarbaro	15
-----------	----

---

Rapa (cotta)*	85
---------------	----

---

Rape (crude)	30
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Ravanello	15
Ravioli (farina di grano tenero)	70
Ravioli (grano duro)	60
Ribes	25
Ribes nero	15
Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso basmati integrale	45
Riso comune	70
Riso di Camargue	60
Riso e latte (con zucchero)	75
Riso glutinoso	90
Riso integrale	50
Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60
Riso rosso	55
Riso selvatico	35
Riso soffiato, gallette di riso	85
Risotto	70

---

**Rutabaga, cavole navone 70**

---

## **S**

**Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) 45**

---

**Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) 35**

---

**Salsa di soia (senza zucchero né dolcificanti) 0**

---

**Salsa di tamari (senza zucchero né dolcificanti) 20**

---

**Salumi (salame, coppa, prosciutto cotto, crudo, affumicato, ecc.)\*\*\* 0**

---

**Sassefrica, scorzobianca 30**

---

**Scalogno 15**

---

**Sciroppo di cicoria 55**

---

**Sciroppo di frumento, sciroppo di riso 100**

---

**Sciroppo di glucosio 100**

---

**Sciroppo di mais 115**

---

**Sciroppo d'acero 65**

---

**Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)\* 85**

---

**Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) 35**

---

**Sedano, gambo 15**

---

**Segale (integrale; farina, pane) 45**

---

**Semi di zucca 25**

---

<b>Semola di grano duro</b>	<b>60</b>
<b>Senape</b>	<b>35</b>
<b>Senape (con zucchero aggiunto)</b>	<b>55</b>
<b>Sidro secco</b>	<b>40</b>
<b>Soia</b>	<b>15</b>
<b>Soia da cucina</b>	<b>20</b>
<b>Sorbetto (con zucchero)</b>	<b>65</b>
<b>Sorbetto (senza zucchero)</b>	<b>40</b>
<b>Spaghetti al dente (cottura 5 min.)</b>	<b>40</b>
<b>Spaghetti ben cotti</b>	<b>55</b>
<b>Special K®</b>	<b>70</b>
<b>Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)</b>	<b>5</b>
<b>Spinaci</b>	<b>15</b>
<b>Succo di carota (senza zucchero)</b>	<b>40</b>
<b>Succo di limone (senza zucchero)</b>	<b>20</b>
<b>Succo di mela (senza zucchero)</b>	<b>50</b>
<b>Succo di mirtillo (senza zucchero)</b>	<b>50</b>
<b>Succo di pomodoro</b>	<b>35</b>
<b>Succo di pompelmo (senza zucchero)</b>	<b>45</b>
<b>Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)</b>	<b>45</b>

**Succo d'uva (senza zucchero) 55**

---

**Surimi 50**

---

**Sushi 55**

---

## **T**

**Tacos 70**

---

**Tagliatelle (ben cotte) 55**

---

**Tagliatelle, fettuccine (farina di grano  
tenere) 70**

---

**Tamarindo (dolce) 65**

---

**Tapioca 85**

---

**Tempeh 15**

---

**Tofu 15**

---

**Topinambur, carciofo di Gerusalemme 50**

---

**Torta di riso 85**

---

## **U**

**Uova\*\*\* 0**

---

**Uva (frutto fresco) 45**

---

**Uva passa, uvetta 65**

---

**Uva spina 25**

---

## **V**

**Vermicelli di grano duro 35**

---

**Vermicelli di soia 30**

---

Vino rosso, vino bianco, champagne\*\*\* 0

---

## W

Wasa light™ 50

---

Wasa™ fibra (24%) 35

---

## Y

Yogurt di soia (aromatizzato) 35

---

Yogurt di soia (naturale) 20

---

## Z

Zenzero 15

---

Zucca (di vario tipo)\* 75

---

Zucca\* 75

---

Zucchero bianco (saccarosio) 70

---

Zucchero scuro (integrale) 70

---

Zucchine 15

---



[http:// www.sigi-europe.com/tabelle.asp](http://www.sigi-europe.com/tabelle.asp)

G.I. < 55

55 > G.I. < 70

G.I. > 70

CEREALI PER LA COLAZIONE



<b>Bastoncini di crusca</b>	<b>30</b>
<b>Fiocchi di frumento Integrale</b>	<b>37</b>
<b>Budino ai fiocchi di avena</b>	<b>42</b>
<b>Muesli croccante</b>	<b>43</b>
<b>Muesli tradizionale</b>	<b>49</b>
<b>Cereali in fiocchi (riso e frumento integrale)</b>	<b>54</b>
<b>Cornflakes al cioccolato</b>	<b>55</b>
<b>Fiocchi di frumento Integrale</b>	<b>58</b>
<b>Cereali in fiocchi (riso e frumento integrale)</b>	<b>66</b>
<b>Cereali in fiocchi (frutta secca e zucchero)</b>	<b>68</b>
<b>Cereali integrali con crusca e uvetta</b>	<b>73</b>
<b>Cereali in fiocchi al cioccolato</b>	<b>77</b>
<b>Cornflakes</b>	<b>77</b>

PASTA - RISO - CEREALI

<b>Fettuccine all'uovo - Pasta Secca</b>	<b>32</b>
<b>Vermicelli (di grano duro) - Pasta Secca</b>	<b>38</b>
<b>Spaghetti (di grano duro) - Pasta Secca</b>	<b>38</b>
<b>Spaghetti o Vermicelli di riso (100%) - Pasta Secca</b>	<b>40</b>
<b>TAGLIATELLE SIGI LO SCOIATTOLO - pasta fresca</b>	<b>46</b>
<b>Riso a cottura rapida</b>	<b>46</b>
<b>Riso parboiled</b>	<b>48</b>

Burghul	48
Riso integrale	50
Grano saraceno	54
Ravioli (di grano duro) - Pasta Fresca	58
Riso Basmati	58
Tagliatelle (di grano duro) - Pasta Fresca	60
Lasagne (di grano duro) - Pasta Fresca	60
Cous-cous cotto	65
Riso brillato chicco medio	83

## PANE

<b>Pane integrale di segale</b>	<b>41</b>
<b>Pane con frutta (con crusca)</b>	<b>44</b>
<b>Pane con cereali in chicchi misti</b>	<b>49</b>
<b>Pane croccante alla crusca</b>	<b>55</b>
<b>Pane di segale</b>	<b>58</b>
<b>PANEM SIGI</b>	<b>59</b>
<b>Pizza al formaggio</b>	<b>60</b>
<b>Pane per hamburger</b>	<b>61</b>
<b>Pane croccante di segale</b>	<b>69</b>
<b>Grissini</b>	<b>69</b>
<b>Panini all'olio (d'oliva)</b>	<b>72</b>
<b>Pane di farina bianca (frumento)</b>	<b>74</b>
<b>Pane integrale (frumento)</b>	<b>77</b>
<b>Pizza Margherita</b>	<b>75</b>
<b>Pane nero</b>	<b>76</b>
<b>Crackers (basso apporto di lipidi)</b>	<b>78</b>
<b>Pane bianco senza glutine</b>	<b>80</b>

<b>Pane croccante di frumento</b>	<b>81</b>
<b>Focaccine</b>	<b>92</b>
<b>Pane tipo baguette</b>	<b>95</b>

## BISCOTTI

<b>FROLLINI SIGI</b>	<b>40</b>
<b>Biscotti secchi al cioccolato</b>	<b>42</b>
<b>Biscotti d'avena crusca e fiocchi</b>	<b>55</b>
<b>Biscotti al burro</b>	<b>55</b>
<b>Biscotti secchi di farina 00 e integrale</b>	<b>62</b>
<b>Biscotti morbidi panbiscotto</b>	<b>64</b>
<b>Biscotti al latte</b>	<b>69</b>
<b>Wafer alla vaniglia</b>	<b>77</b>
<b>Biscotti da tè (gallette)</b>	<b>79</b>

## TORTE E PASTICCINI

<b>Torta al cioccolato</b>	<b>38</b>
<b>Torta alla vaniglia</b>	<b>42</b>
<b>Muffins (tortine) alle mele</b>	<b>44</b>
<b>Dolcetti alle mele con zucchero</b>	<b>44</b>
<b>Torta soffice (con fecola di patate)</b>	<b>46</b>
<b>Torta alla banana</b>	<b>47</b>
<b>Torta cioccolato e nocciole</b>	<b>53</b>
<b>Dolcetti ai mirtilli</b>	<b>59</b>
<b>Pasticcini</b>	<b>59</b>
<b>Torta di carote</b>	<b>62</b>
<b>Torta soffice</b>	<b>65</b>
<b>Torta paradiso</b>	<b>67</b>
<b>Croissant (briosche grassa)</b>	<b>67</b>
<b>Cialde</b>	<b>76</b>
<b>Pan di spagna cioccolato e cocco</b>	<b>87</b>

## ORTAGGI

<b>Fagiolini</b>	<b>38</b>
<b>Patate dolci (tipo novelle)</b>	<b>44</b>

<b>Carote</b>	<b>49</b>
<b>Mais dolce</b>	<b>54</b>
<b>Barbabietole (in scatola)</b>	<b>64</b>
<b>Rape</b>	<b>72</b>
<b>Zucca</b>	<b>75</b>
<b>Patate fritte</b>	<b>75</b>
<b>Patate al forno</b>	<b>85</b>
<b>Patate bollite</b>	<b>90</b>
<b>Patate purea</b>	<b>91</b>
<b>Pastinaca</b>	<b>97</b>

## **LEGUMI**

<b>Fagioli di soia essiccati</b>	<b>20</b>
<b>Fagioli dell'occhio</b>	<b>28</b>
<b>Ceci secchi, cotti</b>	<b>28</b>
<b>Fagioli borlotti, cotti</b>	<b>28</b>
<b>Lenticchie</b>	<b>29</b>
<b>Fagioli cannellini, cotti</b>	<b>31</b>
<b>Ceci in scatola</b>	<b>42</b>
<b>Fagioli cannellini in scatola</b>	<b>45</b>
<b>Piselli freschi</b>	<b>48</b>
<b>Fagioli cotti al forno</b>	<b>48</b>
<b>Piselli surgelati, cotti</b>	<b>48</b>
<b>Fagioli borlotti in scatola</b>	<b>52</b>
<b>Fagioli freschi</b>	<b>79</b>
<b>Fagioli bianchi di spagna in scatola</b>	<b>79</b>

## **FRUTTA**

<b>Ciliegie</b>	<b>24</b>
<b>Pompelmo</b>	<b>25</b>
<b>Albicocche essiccate</b>	<b>30</b>
<b>Mela</b>	<b>38</b>
<b>Pera</b>	<b>38</b>
<b>Prugne</b>	<b>39</b>

<b>Fragole</b>	<b>40</b>
<b>Arancia</b>	<b>42</b>
<b>Pesca fresca</b>	<b>42</b>
<b>Uva</b>	<b>46</b>
<b>Mango</b>	<b>51</b>
<b>Banana</b>	<b>52</b>
<b>Uva sultanina essiccata</b>	<b>56</b>
<b>Kiwi</b>	<b>58</b>
<b>Pesca sciroppata</b>	<b>58</b>
<b>Fichi secchi</b>	<b>61</b>
<b>Uvetta essiccata</b>	<b>64</b>
<b>Ananas</b>	<b>66</b>
<b>Melone</b>	<b>72</b>
<b>Datteri secchi</b>	<b>103</b>

#### **LATTICINI**

<b>Latte intero</b>	<b>27</b>
<b>Latte scremato</b>	<b>32</b>
<b>Yogurt magro</b>	<b>33</b>
<b>yogurt magro con frutta e zucchero</b>	<b>33</b>
<b>Yogurt intero</b>	<b>36</b>
<b>Latte con cioccolato</b>	<b>42</b>
<b>Crema di latte</b>	<b>43</b>
<b>Gelato a basso apporto di lipidi</b>	<b>50</b>
<b>Gelato tradizionale</b>	<b>61</b>
<b>Latte condensato</b>	<b>61</b>

#### **BEVANDE**

<b>Succo di mela</b>	<b>40</b>
<b>Succo d'arancia</b>	<b>52</b>
<b>Bibita con caramello e caffeina</b>	<b>53</b>
<b>Bibita a base di succo d'arancia</b>	<b>68</b>

#### **SNACK E PIATTI PRONTI**

<b>Noccioline</b>	<b>14</b>
-------------------	-----------

Zuppa pronta di pomodori	38
Patatine di mais (polentine)	42
Zuppa di lenticchie	44
Sushi	48
Zuppa di piselli	66
Popcorn	72

## DOLCIUMI

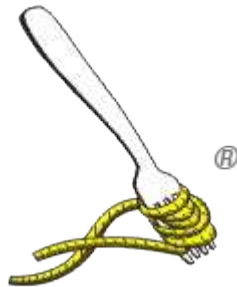
Cioccolato (tavoletta)	44
Cioccolato bianco (tavoletta)	44
Barretta a base di muesli	61
Barretta a base di cioccolato e mou	62
Gelatina di frutta	78

## ZUCCHERI (TIPI)

Fruttosio	19
Lattosio	46
Miele	55
Saccarosio	68
Glucosio	100

# Tabella valori Indici Glicemici degli Alimenti.

[http://www.personalfoodadvisor.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=53:tabella-valori-indici-glicemici-degli-alimenti&catid=3:news-ed-eventi](http://www.personalfoodadvisor.it/index.php?option=com_content&view=article&id=53:tabella-valori-indici-glicemici-degli-alimenti&catid=3:news-ed-eventi)



PERSONAL  
FOOD  
ADVISOR

---

## ALIMENTI A BASSO INDICE VALORI

**Manzo( bistecca, filetto, costata, ecc )\*\*\* 0**

**Pollame ( pollo, tachino )\*\*\* 0**

**Vitello ( tutti i tagli magri )\*\*\* 0**

**Maiale \*\*\* 0**

**Agnello 0**

**Pecora 0**

**Foie Gras \*\*\* 0**

**Coniglio 0**

**Salmone 0**

**Tonno 0**

**Sardine 0**

**Acciughe 0**

**Pesci Bianchi 0**

**Astice 0**

**Gamberi 0**

**Frutti di Mare \*\*\*\* 0**

**Uova \*\*\* 0**

**Affettati di pollo 0**

**Affettati di tacchino 0**

**Affettati di Bresaola 0**

**Prosciutto cotto 0**

**Mortadella di pollo 0**

**Groviera \*\*\* 0**

**Mozzarella \*\*\* 0**

**Emmenthal \*\*\* 0**

**Edam \*\*\* 0**

**Formaggio di capra stagionato \*\*\* 0**

**Provolone del Monaco \*\*\* 0**

**Parmigiano Reggiano \*\*\* 0**

**Maionese fatta in casa ( uovo, olio, limone ) 0**

**Olio Extra Vergine ( di qualità ) 0**

**Caffè, the classico, tisane \*\*\* 0**

**Pesto 15**

**Pinoli 15**

**Rabarbaro 15**

**Finocchi 15**

**Sedano, gambo 15**

**Peperoncino 15**

**Pistacchi 15**

**Peperoni 15**

**Crauti 15**

**Scalogno 15**

**Ribes nero 15**

**Farina di Carrube 15**

**Spinaci 15**

**Cicoria 15**

**Zucchine 15**

**Porri 15**

**Noci 15**

**Insalata ( lattuga, scarola, ricia, rucola ) 15**

**Cavolo 15**

**Arachidi 15**

**Erba acetosa 15**

**Germogli 15**

**Cavolfiore 15**

**Fagioli mangiatutto e cornetti 15**

**Succo di Limoni 20**

**Ratateuille 20**

**Cacao in polvere amaro 20**

**Melanzane 20**

**Yogurt di soia 20**

**Carciofi 20**

**Cuore di palma 20**

**Cioccolato fondente min 85% cacao 20**

**Soia da cucina non zuccherata 20**

**Cioccolato fondente ( min 75% cacao ) 25**

**Lamponi 25**

**Purea di mandorle 25**

**Ceci crema 25**

**More 25**

**Lenticchie verdi 25**

**Mirtilli 25**

**Uva spina 25**

**Fragole fresche 25**

**Semi di zucca 25**

**Ciliegie 25**

**Ribes nero 25**

**Farina di soia 25**

**Fagiolo nano 25**

**Orzo mondato 25**

**Piselli secchi 25**

**Mandarini e clementine 30**

**Carote crude 30**

**Pomodori 30**

**Ceci 30**

**Aglione 30**

**Albicocche 30**

**Marmellata senza zucchero 30**

**Fagiolini 30**

**Latte di soia 30**

**Lenticchie classiche 30**

**Barbabietole 30**

**Frutto della passione 30**

**Latte di mandorla 30**

**Ricotta 30**

**Latte fresco o in polvere \*\* 30**

**Latte scremato \*\* 30**

**Rape crude 30**

**Pompelmo fresco 30**

**Lenticchie gialle 30**

**Pere ( Frutto ) 30**

**Cocco ( Frutto ) 35**

**Pane Esseno 35**

**Melograno fresco 35**

**Fagioli cannellini 35**

**Yogurt \*\* 35**

**Pomodori secchi 35**

**Prugne fresche 35**

**Succo di pomodoro 35**

**Mele ( composta ) 35**

**Mele ( disidratate ) 35**

**Lievito 35**

**Arance fresche 35**

**Senape 35**

**Fagioli neri 35**

**Melefresche 35**

**Fagioli rossi 35**

**Girasole ( semi ) 35**

**Fico fresco 35**

**Wasabi 35**

**Pomodoro ( salsa o passata ) 35**

**Fafael ( ceci ) 35**

**Riso selvatico 35**

**Nocipesce fresche 35**

**Semi di lino, sesamo, papavero 35**

**Farina di ceci 35**

**Fagioli borlotti 35**

**Ceci in scatola 35**

**Pesche fresche 35**

**Sedano rapa 35**

**Mela cotogna fresca 35**

**Piselli freschi 35**

**Albicocca secca 35**

**Mais ancenstrale 35**

**Farina di cocco 35**

## **ALIMENTI A MEDIO INDICE VALORI**

**Farro 40**

**Gelatina di mele 40**

**Succo di catota al naturale 40**

**Lattosio 40**

**Fico secco 40**

**Fave fresche 40**

**Prugne secche 40**

**Avena 40**

**Latte di cocco 40**

**Pasta integrale al dente 40**

**Kamut ( grano integrale ) 40**

**Fagioli rossi in scatola 40**

**Pane Azzimo integrale 40**

**Sorbetto senza zucchero 40**

**Grano Saraceno integrale ( farina o pane ) 40**

**Biscotti di pasta frolla (farina integr no zucchero ) 40**

**Burro di arachidi 40**

**Pilpil di grano 45**

**Capelli d'angelo 45**

**Succo di pompelmo no zucchero 45**

**Succo d'arancia, spremuta, no zucchero 45**

**Banana frutto 45**

**Cus Cus integrale 45**

**Salsa di pomodoro, passata, con zucchero 45**

**Uva fresca 45**

**Ananas fresca 45**

**Pane di Kamut 45**

**Farina di Kamut 45**

**Piselli in scatola 45**

**Segale integrale ( farina o pane ) 45**

**Grano cotto 45**

**Mirtilli frutto 45**

**Riso Basmati integrale 45**

**Riso Basmati no integrale 50**

**Succo di ananas no zucchero 50**

**Mango fresco 50**

**Surimi 50**

**Succo di mela no zucchero 50**

**Muesli no zucchero 50**

**Cachi, frutto fresco 50**

**Kiwi \* 50**

**Riso integrale 50**

**Pasta integrale al dente 50**

**Pane di quinoa 50**

**Succo di Mirtilli no zucchero 50**

**Biscotti integrali no zucchero 50**

**Maccheroni di grano duro 50**

## **ALIMENTI AD ALTO INDICE VALORI**

**Papaya fresca 55**

**Pesca in scatola con zucchero 55**

**Marmellata con zucchero 65**

**Patate cotte con buccia 65**

**Pane integrale 65**

**Tamarindo dolce 65**

**Pane Nero 65**

**Mais, granturco in chicchi 65**

**Barbabietola cotta \* 65**

**Uva passa 65**

**Sorbetto con zucchero 65**

**Sciroppo d'acero 65**

**Ananas in scatola 65**

**Pane di segale 65**

**Couscous 65**

**Muesli con zucchero o miele 65**

**Fagottino al cioccolato 65**

**Farro no integrale 65**

**Vermicelli cinesi 65**

**Frutta candita 65**

**Fava cotta 65**

**Farina di castagne 65**

**Succo di canna da zucchero 65**

**Zucchero bianco ( saccarosio ) 70**

**Farina di granturco 70**

**Riso comune 70**

**Risotto 70**

**Cioccolato con zucchero 70**

**Gnocchi 70**

**Tagliatelle di grano tenero 70**

**Fetta biscottata 70**

**Biscotti 70**

**Zucchero scuro integrale 70**

**Pane bianco 70**

**Pane di riso 70**

**Brioche 70**

**Patate bollite senza bucce 70**

**Patatine chips 70**

**Miglio 70**

**Bibite gassate 70**

**Ravioli ( farina di grano tenero ) 70**

**Croissant 70**

**Polenta ( semola di granturco ) 70**

**Pane Azimo 70**

**Dattero 70**

**Anguria, melone, cocomero \* 75**

**Zucca \* 75**

**Lasagne 75**

**Cialde e wafer 75**

**Purè di patate 75**

**Riso soffiato o gallette 80**

**Pane per hamburger 85**

**Pop corn 85**

**Maizena, amido 85**

**Farina bianca 85**

**Riso precotto 85**

**Torta di riso 85**

**Latte di riso 85**

**Rapa cotta \* 85**

**Sadano rapa cotta \* 85**

**Pastinaca \* 85**

**Cereali di granturco 85**

**Carote cotte \* 85**

**Pane bianco senza glutine 90**

**Patate in fiocchi 90**

**Riso glutinoso 90**

**Farina di riso 95**

**Fecola di patata 95**

**Patate al forno 95**

**Patatine fritte 95**

**Glucosio 100**

**Sciroppo di glucosio 100**

**Sciroppo di frumento 100**

**Birra \* 110**

**Sciroppo di Mais 115**

**\* Nonostante un indice elevato, hanno un contenuto di glucide molto basso. Consumati in quantità normali hanno un effetto trascurabile sulla Glicemia**

**\*\* I latticini hanno un indice glicemico molto basso. Hanno però un indice Insulinico molto elevato**

**\*\*\* Questi alimenti non contengono carboidrati. Il loro Indice Glicemico è nullo. Possono provocare altre patologie**

# QUESTIONARIO PER LA VALUTAZIONE DEL RISCHIO DI DIABETE TIPO 2



punti **ETÀ**

0  Meno di 45 anni  
 2  45 - 54 anni  
 3  55 - 64 anni  
 4  Più di 64 anni

punti **QUANTO SPESSO MANGI FRUTTA O VERDURA?**

0  Tutti i giorni  
 1  Non tutti i giorni

punti **UN MEDICO O ALTRO OPERATORE SANITARIO TI HA MAI DETTO CHE AVEVI LA GLICEMIA ALTA?**  
 (in un esame medico, durante una malattia o una gravidanza)

0  No  
 5  Sì

punti **INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI\*)**

0  Meno di 25 (kg/m<sup>2</sup>)  
 1  25 - 30 (kg/m<sup>2</sup>)  
 3  Più di 30 (kg/m<sup>2</sup>)

\* per calcolo BMI guardare sul retro

punti **FAI ESERCIZIO FISICO PER ALMENO 30 MINUTI QUASI TUTTI I GIORNI?**

0  Sì  
 2  No

punti **HAI MAI USATO FARMACI PER LA PRESSIONE ALTA?**

2  Sì  
 0  No

punti **A QUALCUNO DELLA TUA FAMIGLIA È STATO DIAGNOSTICATO IL DIABETE?**  
 (barrare solo una casella)

0  No  
 3  Sì: nonni, zii, cugini  
 5  Sì: genitori, fratelli o sorelle, o propri figli

punti **CIRCONFERENZA VITA**  
 (in centimetri, misura all'altezza dell'ombelico)

	<b>Uomini</b>	<b>Donne</b>
0	<input type="checkbox"/> Meno di 94	Meno di 80
3	<input type="checkbox"/> 94 - 102	80 - 88
4	<input type="checkbox"/> Più di 102	Più di 88

**RISCHIO DI SVILUPPARE IL DIABETE**

totale punti	rischio a 10 anni	totale punti	rischio a 10 anni
0	0	11	20,4
1	0,1	12	25,1
2	0,5	13	30,4
3	1,1	14	36,4
4	2	15	43,1
5	3,3	16	50,5
6	5	17	58,7
7	7,1	18	67,7
8	9,7	19	77,5
9	12,7	20	88,2
10	16,3	→20	→90

## RISULTATO del TEST

Iniziali \_\_\_\_\_

M  F

Punteggio test \_\_\_\_\_ % di rischio \_\_\_\_\_

Glicemia \_\_\_\_\_

Pressione arteriosa \_\_\_\_\_

CONSULTARE IL MEDICO

# INFORMAZIONI SUL QUESTIONARIO E SULLA SUA COMPILAZIONE

## Età

L'età è, ovviamente, un fattore di rischio non modificabile. È tuttavia importante sapere che se si ha un'età inferiore ai 45 anni il rischio di avere il diabete è molto basso, mentre questo rischio aumenta notevolmente dopo i 45 anni: in Italia, dopo i 45 anni, almeno una persona su 10 ha il diabete o ha un forte rischio di svilupparlo. A ogni età sei ancora in tempo per modificare gli altri fattori di rischio e prevenire il diabete!

## Frutta e verdura

È importante mangiare frutta o verdura ad ogni pasto, o comunque almeno una porzione al giorno. Oltre a contenere vitamine e sali minerali essenziali, frutta e verdura contengono fibre adatte a migliorare la digestione e a evitare rapidi cambiamenti della glicemia.

## Glicemia

Se hai già avuto una glicemia alta o il diabete in gravidanza il tuo rischio di sviluppare il diabete è molto alto. Parlane con il tuo medico e controlla nuovamente la glicemia. Anche se risulta normale (minore di 100 mg/dL) ripeti il controllo ogni due anni. Se non l'hai mai controllata, chiedi al tuo medico se non sia il caso di farlo.

## BMI

L'indice di massa corporea (in inglese: Body Mass Index) è una facile stima per capire se hai un peso adeguato per la tua altezza. Si calcola dividendo due volte il proprio peso in chili per l'altezza in metri. Basta una piccola calcolatrice. Segui l'esempio: se il peso è di 83,4 chili e l'altezza è di 1,70 metri (170 centimetri), bisogna dividere  $83,4:1,70=49,06$ ; il risultato deve essere diviso ancora per l'altezza:  $49,06:1,70=28,86$ . 28,86 è il BMI. Se il BMI è compreso fra 20 e 25 va tutto bene; se è fra 25 e 30 sei in sovrappeso, mentre per i risultati da 30 in su si parla di obesità! È importante che tu dimagrisca e mantenga un peso più basso. Non pensare soltanto a una dieta, ma anche ad altri piccoli cambiamenti del tuo stile di vita. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

## Esercizio fisico

Una regolare attività fisica è indispensabile per prevenire e gestire al meglio il diabete e per la tua salute generale. Non è necessario andare in palestra o fare sforzi particolari: l'importante è fare attività fisica adeguata al tuo fisico e alla tua età, per almeno trenta minuti al giorno. Parlane con il tuo medico o con uno specialista.

## Pressione alta

Se hai risposto 'sì' controlla regolarmente la tua pressione. Deve mantenersi il più possibile a valori inferiori a 85 di minima e 130 di massima. Parlane con il tuo medico o con uno specialista; se invece hai risposto 'no', ma hai più di 45 anni o hai parenti con la pressione alta, controlla comunque la tua pressione almeno una volta ogni due anni.

## Casi di diabete in famiglia

Se non ci sono soggetti con diabete nella tua famiglia il tuo rischio è ridotto, ma in ogni caso effettua controlli periodici. Spesso il diabete è ignorato o considerato poco importante. Quello che viene spesso considerato "solo un po' di diabete alimentare" è comunque diabete. Se invece hai persone con diabete in famiglia il rischio è aumentato perché, in parte, questa malattia è ereditaria. Ereditaria non vuol dire 'inevitabile'. Ricorda però che può essere prevenuta o allontanata. Anche se il tuo parente ha una forma 'lieve' di diabete, considera l'attività fisica e la dieta che lui ha fatto nella sua vita e confrontala con la tua.

## Circonferenza vita

Il grasso che si raccoglie nell'addome è più pericoloso, dal punto di vista della salute, di quello presente sulle gambe o sulle braccia. Dimagrire certamente potrebbe aiutarti; un aiuto ancora migliore è fare regolare attività fisica per almeno 30 minuti al giorno.

## Risultati del test

**Se hai raggiunto un punteggio totale compreso fra 0 e 10** hai meno del 20% di possibilità di sviluppare il diabete nei prossimi 10 anni. Bene, ma puoi comunque annullare questo rischio migliorando lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e mantenendo il tuo peso ideale. Dopo i 40 anni controlla la glicemia almeno ogni tre anni.

**Se hai raggiunto un punteggio compreso fra 11 e 15** hai una probabilità su tre di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni. Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico e controlla ogni due anni la glicemia. Sei ancora in tempo per ridurre il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica dedicata e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

**Se hai raggiunto un punteggio fra 16 e 20** hai un'elevata probabilità di manifestare il diabete nei prossimi 10 anni (più del 50%). Se hai più di 40 anni consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Se tutto va bene, ripetila ogni due anni. Sei ancora in tempo per ridurre il rischio di sviluppare il diabete. Migliora lo stile e la qualità della tua vita, semplicemente facendo attività fisica e raggiungendo e mantenendo il tuo peso ideale.

**Se hai raggiunto un punteggio superiore a 20** le probabilità di sviluppare il diabete entro 10 anni sono molto alte (più del 90%). Consulta il tuo medico. Potrà consigliarti di misurare la glicemia a digiuno e due ore dopo un carico orale di glucosio. Non aspettare, fallo subito e, se tutto va bene, ripeti l'analisi ogni due anni. Se hai raggiunto questo punteggio vuol dire che forse il tuo stile di vita (esercizio fisico, alimentazione) non è corretto, e il miglioramento dello stile di vita è la principale terapia del diabete. Non è vita di restrizioni, è solo cercare di condurre una vita sana, con un valido motivo in più.