

## TABELLA PRAL E CARICO GLICEMICO

<b>ELENCO ALIMENTI</b>	<b>PRAL</b>	<b>CG</b>	<b>PORZIONE</b>
cereali per la prima colazione	0,5	24,6	30 g
crackers o fette biscottate integrali	1,4	17,1	30 g
kamut e derivati	5	12,1	50 g
orzo e derivati	4,4	24,3	80 g
pane bianco	2	23	50 g
pane integrale di frumento	3	19,1	50 g
pasta	4,8	29,8	80 g
pasta integrale	7,5	19,6	80 g
polenta	2,7	42,8	150 g
riso integrale	0,9	22,1	80 g
biscotti	7,5	16,4	40 g
latte intero	0,2	1,6	125 ml
latte scremato	0	2,1	125 ml
yogurt	0,6	3,5	125 g
ricotta	6,3	0	100 g
uova	5	0	50 g
salumi e insaccati in genere	4,3	0	50 g
merendine, brioches e dolci confezionati	1,4	22,1	60 g
dolcificanti artificiali	0	0,2	5 g
fruttosio	0	0,8	1 cucchiaino
miele	0	4,4	1 cucchiaio
saccarosio	0	5,2	1 cucchiaino
caffè	1	0	1 tazzina
caffè d'orzo	0,3	0	1 tazzina
olio vegetale (oliva, soia, semi, mais, ecc.)	0	0	1 cucchiaio
burro	0	0	10 g
succo di limone	0	0	1 cucchiaino
noci	1,5	0,2	30 g
noccioline	0,4	0,1	30 g
mandorle	0,3	0	30 g
pistacchi	0,2	0,3	30 g
soia	14	2,1	100 g
fagioli	-5,1	2,8	150 g
piselli	-2,4	2,3	100 g
ceci	-3,2	3	150 g
carni rosse	12,9	0	100 g
carni bianche	12,2	0	100 g
pesce fresco	14,6	0	100 g

tonno in scatola	15,3	0	120 g
sgombri in scatola	17,2	0	120 g
formaggi misti	10	0	75 g
mozzarella	14,3	0	100 g
Parmigiano Reggiano	11,6	0	50 g
spinaci	-14	0	200 g
verza	-10,7	0	200 g
patate al forno	-18,6	30,6	200 g
barbabietole rosse	-9,6	4,2	200 g
broccoli	-4,2	0	200 g
cicoria	-7,8	0	200 g
finocchi	-5,7	0	200 g
pomodori	-9,9	1,7	200 g
zucchine	-3,7	0	200 g
carote	-6,8	6,8	200 g
melanzane	-4,7	0	200 g
cipolle	-2,9	0	200 g
fagiolini	-4,7	2	200 g
cavolfiori	-5,3	0	200 g
peperoni	-2,6	1,7	200 g
Insalata verde e rossa	-2,7	0	80 g
minestrone (senza patate e legumi)	-6,8	6,9	250 g
zuppa di legumi senza pasta/riso	0	18,9	250 g
albicocche	-9,9	5,5	150 g
ananas	-4,5	5	150 g
banana	-7,9	7,9	150 g
arance e mandarini	-4,7	6,4	150 g
pompelmo	-4,6	1,6	150 g
fichi	-6	6,9	50 g
fichi secchi	-9,7	17,7	150 g
fragole	-3,8	3	150 g
mela	-3,1	5,9	150 g
pera	-3,1	4,9	150 g
melone	-4,7	3,4	150 g
anguria	-4,7	3,5	150 g
pesca	-6,4	3,5	150 g
uva	-5,1	10,1	150 g
prugna	-4,8	5,5	150 g
kiwi	-7,7	6,2	150 g
ciliegie	-6	23,4	150 g
marmellata	-0,4	4,6	20 g
nutella	0	5,8	30 g