ALIMENTI A BASSO INDICE GLICEMICO

Sotto il 60% aiutano a mantenere stabile la concentrazione di zucchero nel sangue evitando picchi di insulina

ALIMENTI	%	ALIMENTI	%
PANE		**VERDURE**	
Pita	57	Patate dolci	54
Pane di segale	34	piselli	48
PRODOTTI DA FORNO		pomodori	38
Biscotti danesi	59	Zucca	29
Pasticcini da tè	59	Cetrioli	24
CEREALI		Broccoli, Cavolfiore	basso
Kelloggs'Special	54	Crauti, Lattuga	basso
All Brain	44	Peperoni, Cipolla	basso
Muesli	56	Rapanelli	basso
PASTA		**LEGUMI**	
Linguine	46	Fagioli	39
Maccheroni	45	Fagioli di Spagna	32
Spaghetti	41	Piselli secchi	32
Tortellini	50	Fave	32
Vermicelli	35	Fagiolini/Lenticchie	30
GRANI		Fagioli di soia	18
Riso integrale	57	**BIBITE**	
Grano saraceno	54	Succo d'arancia	57
Orzo	23	succo d'ananas	46
FRUTTA		Succo di pompelmo	40
Papaia e Banana	58	Latte scremato	32
Mango	55	Latte scremato	28
Kiwi	52	Tè, caffè,acqua	0
Uva	46	**SNACK**	
Arancia	43	Popcorn	55
Pesca	42	Biscotti d'orzo	55
Mela	36	Noccioline	18
Pera	36	Yogurt	14
Fragola	32	Yogurt alla frutta	33
Prugna	24	**DOLCI**	
Pompelmo	23	Gelato	59
Ciliegie	22	Cioccolato amaro	49
Fichi	59	**ZUCCHERO**	
		Lattosio	46
		Fruttosio	23

DA PREFERIRE

ALIMENTI AD ALTO INDICE GLICEMICO

60-100% aumentano la concentrazione di zucchero nel sangue e di conseguenza la risposta di insulina.

ALIMENTI	%	ALIMENTI	%
PANE		**BIBITE**	
di Segale Scura	76	Succhi di frutta	72
bianco	72	**SPUNTINI**	
integrale	69	Patatine di mais	73
di Mais	68	Patatine	62
CIBI COTTI		Cracker integrali	67
Pizza	60	Gallette di riso	94
Kraphen	76	Biscotti di pastafrolla	64
Brioche	67	Wafers alla vaniglia	77
Torta Margherita	67	Uvetta	64
CEREALI		**DOLCI**	
Riso soffiato	90	Gelatine	80
Cornflakes	83	Muffins	62
Crusca	75	**ZUCCHERI**	
Fiocchi d'avena	66	Glucosio	100
istantanei		Glucosio (tavolette)	102
PASTA		Maltodestrine	105
Gnocchi	67	Maltosio	105
GRANI		Saccarosio	65
Riso istantaneo	92		
Riso bianco	92		
Couscous	65		
FRUTTA			
Datteri	99		
Anguria	72		
Melone	65		
Ananas	66		
Albicocche sciroppa	64		
VERDURE			
Purè istantaneo	84		
Patate al forno	83		
Patatine fritte	75		
Purè	75		
Carote	74		
Barbabietole	64		

CON MODERAZIONE