

**Nuove**

## **Tabelle per il calcolo dei carboidrati**



**Le tabelle sono state elaborate e aggiornate dal gruppo  
“dietiste della diabetologia FVG”:**

M. Armellini, A. Tavian (Udine)

E. Benedetti (Pordenone)

S. Cum, E. Del Forno (Trieste)

F. Gregoris, R. Muraro (Monfalcone-Gorizia)

Aggiornamento anno 2020

### **Bibliografia**

1. Tabelle di composizione degli alimenti CREA ( Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'economia agraria) aggiornamento 2019 - <https://www.alimentinutrizione.it/tabelle-di-composizione-degli-alimenti>
2. Etichette nutrizionali degli alimenti in commercio
3. Banca Dati composizione degli Alimenti per studi epidemiologici in Italia - [www.bda-ieo.it](http://www.bda-ieo.it)

## Indice:

Cereali e derivati	pag. 2
Dolci	pag. 4
Frutta conservata e frutta secca	pag. 5
Frutta fresca	pag. 6
Latte e yogurt	pag. 8
Legumi	pag. 8
Tuberi	pag. 9
Varie 1: piatti pronti	pag. 9
Varie 2: Bevande analcoliche e alcoliche	pag. 10
Verdure e ortaggi	pag. 10
Prodotti senza glutine	pag. 12
Tabella riassuntiva per il calcolo dei carboidrati	pag. 14
Tabella "alimenti crudo e cotto"	pag. 16
Minestre	pag. 18
Tabella contenuto in proteine degli alimenti	pag. 19
Indice Glicemico	pag. 20

---

<b>CEREALI E DERIVATI</b>							
Alimenti	Per Porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Corn-flakes			87	70	52	35	17
Crackers integrali			62	49	37	25	12
Cracker salati			67,5	54	40	27	13
Couscous crudo			76,5	61	45	30	15
Couscous <b>COTTO</b>			40	32	24	16	8
Crepes (base) v.m.			14	11	8	6	3
Crusca di frumento			27	21	16	11	5
Farro Perlato			69	55	41	28	14
Fette biscottate			75	60	45	30	15
Fette biscottate integrali			63	50	38	25	13
Fiocchi d'avena			67	54	40	27	13
Focaccia			41	33	25	16	8
Gnocchi di patate			38	30	23	15	8
Gnocchi di patate <b>COTTI</b>			34	27	20	13,5	7
Gnocchi di zucca (v.m.)			30	24	18	12	6
Grano saraceno			61	49	37	24	12
Grissini			65	52	39	26	13
Grissini integrali			58	46	35	23	12
Lasagne al forno (Pasticcio)			14	11	8	5,5	3
Mais			75	60	45	30	15
Mais dolce in scatola*			20	16	12	8	4
Miglio			65	52	39	26	13

Alimenti	Per Porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Orzo perlato <b>COTTO</b>			<b>27</b>	21,5	16	11	5
Pane azzimo			<b>82</b>	66	49	33	16
Pane carasau (v.m.)			<b>73</b>	58	44	29	15
Pane BIANCO			<b>60</b>	48	36	24	12
Pane di tipo SEMINTEGRARLE			<b>52</b>	42	31	21	10
Pane di segale			<b>46</b>	37	27	18	9
Pangrattato			<b>78</b>	62	47	31	16
Panini al latte			<b>48</b>	39	29	19	10
Pasta all'uovo fresca			<b>63</b>	50	38	25	12
Pasta all'uovo fresca <b>COTTA*</b>			<b>45</b>	36	27	18	9
Pasta all'uovo secca			<b>71</b>	57	43	28	14
Pasta all'uovo secca <b>COTTA</b>			<b>24</b>	19	14	10	5
Pasta di semola cruda			<b>73</b>	58	44	29	14,5
Pasta di semola formato lungo (es. spaghetti) <b>COTTA</b>			<b>35</b>	28	21	14	7
Pasta di semola formato corto (es. penne) <b>COTTA</b>			<b>38</b>	30	23	15	8
Pasta di semola integrale			<b>65</b>	52	39	26	13
Pasta di semola integrale <b>COTTA</b>			<b>36</b>	29	22	14	7
Piadina v.m.			<b>52</b>	41	31	21	10
Pizza bianca			<b>58</b>	46	35	23	12
Pizza pomodoro-mozzarella			<b>36</b>	29	22	14	7
Polenta <b>COTTA</b> (v.m.)			<b>18</b>	14	11	7	3,5
Pop-corn			<b>78</b>	62	47	31	16
Quinoa			<b>58</b>	46	35	23	11
Quinoa <b>COTTA</b>			<b>19</b>	15	11	7,5	4
Ravioli freschi			<b>41</b>	33	24,5	16	8
Ravioli freschi <b>COTTI</b>			<b>28</b>	22	17	11	5,6
Riso Basmati			<b>83</b>	66	50	33	16
Riso Basmati <b>COTTO</b>			<b>28</b>	22	17	11	5,5
Riso brillato			<b>80</b>	64	48	32	16
Riso brillato <b>COTTO</b>			<b>30</b>	24	18	12	6
Riso integrale			<b>77</b>	62	46	31	15
Riso Parboiled			<b>81</b>	65	49	32	16
Riso Parboiled <b>COTTO</b>			<b>34</b>	27	20	13,5	7
Riso soffiato			<b>85</b>	68	51	34	17
Riso Venere			<b>80</b>	64	48	32	16
Riso Venere <b>COTTO</b>			<b>38</b>	30	23	15	7,5
Semola			<b>77</b>	62	46	31	15
Taralli (v.m)			<b>64</b>	51	38	25	13
Tortellini freschi			<b>50</b>	40	30	20	10
Tortellini freschi <b>COTTI</b>			<b>26</b>	21	15	10	5
Tortellini secchi			<b>58</b>	46	35	23	12

Alimenti	Per Porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					

\* quantitativo variabile secondo delle marche (da 20% al 10%)  
Nota 1: per i valori a cotto degli alimenti vedere anche la tabella riassuntiva "Crudo e Cotto"  
Nota 2: V.M. = valore medio

<b>DOLCI</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Biscotti frollini			<b>72</b>	58	43	29	14
Biscotti integrali			<b>71</b>	57	42	28	14
Biscotti secchi			<b>80</b>	64	48	33	16
Biscotti wafers			<b>76</b>	61	46	30	15
Croissant			<b>38</b>	30	23	15	7,5
Cannoli alla crema			<b>42</b>	34	25	17	8
Caramelle dure			<b>92</b>	73	55	37	18
Cioccolato al latte			<b>51</b>	40	30	20	10
Cioccolata fondente			<b>50</b>	40	30	20	10
Crema di nocciole e cacao			<b>58</b>	46	35	23	12
Creme caramel /budino			<b>21</b>	17	13	8	4
Crostoli o cenci v.m.			<b>56</b>	45	33,5	22	11
Gelato al cioccolato			<b>27</b>	22	16	11	5
Gelato alla frutta			<b>25</b>	20	15	10	5
Gelato fior di latte			<b>21</b>	17	13	8	4
Ghiacciolo			<b>37</b>	29	22	15	7
Marmellata			<b>59</b>	47	35	23	12
Marmellata ipocalorica			<b>32</b>	26	19	13	6
Miele			<b>80</b>	64	48	32	16
Pan di spagna			<b>50</b>	40	30	20	10
Panettone			<b>56</b>	45	34	22	11
Pasta di mandorle			<b>55</b>	44	33	22	11
Pastiera			<b>43,5</b>	35	26	17	9
Savoardi			<b>70</b>	56	42	28	14
Strudel			<b>30</b>	24	18	12	6
Torrone			<b>52</b>	42	31	21	10
Torta al cioccolato			<b>37</b>	29	22	15	7
Torta di mele			<b>46</b>	37	28	18	9
Torta margherita			<b>63</b>	51	38	25	13
Zucchero			<b>100</b>	80	60	40	20

## FRUTTA CONSERVATA- FRUTTA SECCA

Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Albicocche sciroppate			16	13	10	6	3
Albicocche secche			67	53	40	27	13
Arachidi tostate			8,5	7	5	3	2
Arachidi tostate <b>LORDO</b>			5,5	4,5	3,5	2	1
Canditi (misti)			75	60	45	30	15
Carrube			50	40	30	20	10
Castagne arrostiti			42	33	25	17	8
Castagne arrostiti <b>LORDO</b>			34	27	20	14	7
Castagne secche			62	50	37	25	12
Ciliegie candite			66	53	40	27	13
Cocco Essiccato			16	13	10	6	3
Cocktail di frutta sciroppata			15	12	9	6	3
Datteri secchi			63	50	38	25	13
Datteri secchi <b>LORDO</b>			56,5	45	33,5	22,5	11
Farina di castagne			62	50	37	25	12
Farina di cocco			6	5	4	2	1
Fichi secchi			58	46	35	23	12
Mandorle			4,5	3,5	3	2	1
Mandorle <b>LORDO</b>			1	0,8	0,6	tr	tr
Mele Disidratate			82	65,5	49	33	16
Noci secche			5	4	3	2	1
Noci secche <b>LORDO</b>			2	1,5	1	0,8	0,4
Pesche sciroppate			14	11	8	6	3
Pistacchi			8	6,5	5	3	1,5
Pistacchi <b>LORDO</b>			4	3	2,5	1,5	1
Prugne secche			55	44	33	22	11
Prugne secche <b>LORDO</b>			48,5	39	29	19,5	10
Uva secca			72	58	43	29	14

\* Lordo = frutto intero con buccia e semi

Dove non è specificato nulla, si considera il peso del frutto al netto degli scarti, quindi senza buccia e semi.

<b>FRUTTA FRESCA</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	120 g	150 g	180 g
	Grammi	CHO					
Albicocca			10	8	12	15	18
Albicocca <b>LORDO</b>			9	7	11	13	16
Ananas			10	8	12	15	18
Ananas <b>LORDO</b>			6	4,5	7	8,5	10
Arancia (v.m.)			9	7	11	13,5	16
Arancia <b>LORDO</b>			6,5	5	8	10	12
Avocado			2	1,5	2	3	3,3
Banana			17	14	21	26	31
Banana <b>LORDO</b>			11	9	13	17	20
Castagne			37	29	44	55	67
Castagne <b>LORDO</b>			31	25	37	46,5	56
Ciliegie			11	9	13	16,5	20
Ciliegie <b>LORDO</b>			9,5	7,5	11	14	17
Clementine			9	7	10	13	16
Clementine <b>LORDO</b>			6,5	5	8	10	12
Cocco			4	3,5	5	6,5	8
Cocco <b>LORDO</b>			2	2	3	3,5	4
Cocomero			4	3	5	6	7
Cocomero <b>LORDO</b>			2	1,5	2,5	3	3
Fichi			14	11	17	21	25,5
Fichi <b>LORDO</b>			10,5	8,5	13	16	19
Fichi d'india			13	10	16	19	23
Fichi d'India <b>LORDO</b>			8,5	7	10	13	15
Fragole			5	4	6	7	9
Kiwi			9	7	11	13	16
Kiwi <b>LORDO</b>			8	6	9	12	14
Lamponi			6,5	5	8	10	13
Limoni			2,5	2	3	4	4,5
Litchi			17	14	20	25	30
Litchi <b>LORDO</b>			12	9,5	14,5	18	21,5
Loti o kaki			16	13	19	24	29
Loti o kaki <b>LORDO</b>			15,5	12	18	22,5	27
Mandaranci			13	10	16	19	23
Mandaranci <b>LORDO</b>			11	9	13	17	20
Mandarini			18	14	21	26	32
Mandarini <b>LORDO</b>			14	11	17	21	25
Mango			13	10	16	19	23
Mango <b>LORDO</b>			9	7,5	11	14	17
Melagrane			16	13	19	24	29
Melagrane <b>LORDO</b>			9,5	7,5	11,5	14	17
Mele cotogne			6	5	7	9	11
Mela cotogna <b>LORDO</b>			5	4	5,5	7	8,5
Mela (v.m.)			11	9	13	16	20
Mela con Buccia			10	8	12	15	18
Mela <b>LORDO</b>			8,5	7	10	13	15

Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	120 g	150 g	180 g
	Grammi	CHO					
Melone d'estate			7	6	8	10	13
Melone d'estate <b>LORDO</b>			3,5	2,5	4	5	6
Melone d'inverno			5	4	6	8	9
Melone d'inverno <b>LORDO</b>			2,5	2	3	3,5	4,5
Mirtilli			10	8	12	15	18
More di gelso			8	6	10	12	14
Nespole			6	5	7	9	11
Nespole <b>LORDO</b>			4	3	5	6	7
Papaia			7	6	4	3	1
Papaia <b>LORDO</b>			5	4	6	7,5	9
Passiflora			6	5	7	9	11
Pera (v.m.)			10	8	12	15	18
Pera <b>LORDO</b>			8	7	10	12,5	15
Pesca			6	5	7	9	11
Pesca <b>LORDO</b>			5,5	4,5	6,5	8	9
Peschenoci			7	5,5	8	10,5	12,5
Peschenoci <b>LORDO</b>			6	5	7	9	11
Pompelmo			6	5	7	9	11
Pompelmo <b>LORDO</b>			4	3	5	6	7
Prugne Rosse			10,5	8	12,5	16	19
Prugne rose <b>LORDO</b>			9,5	8	11	14	17
Prugne gialle			6,5	5	8	10	12
Prugne gialle <b>LORDO</b>			6	5	7	9	11
Ribes			10	8	12	15	18
Uva Bianca			21,5	17	26	32	39
Uva Bianca <b>LORDO</b>			20	16	24	30	36
Uva Nera			12,5	10	15	19	22,5
Uva Nera <b>LORDO</b>			12	9,5	14	18	21,5

\* Lordo = frutto intero con buccia e semi  
Dove non è specificato nulla, si considera il peso del frutto al netto degli scarti, quindi senza buccia e semi.  
Nota: V.M. = valore medio

<b>LATTE E YOGURT</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Latte di capra			5	4	3	2	1
Latte di vacca (intero o scremato)			5	4	3	2	1
Latte di soia *			1	1	0	0	0
Yogurt caprino			5	4	3	2	1
Yogurt da latte (intero o scremato)			4	3	2	2	1
Yogurt intero alla frutta			10	8	6	4	2
Yogurt magro alla frutta			18	14	11	7	4
Yogurt magro greco			4	3	2	2	1
Yogurt di soia			4	3	2	2	1
*I valori possono variare secondo le ditte produttrici							

<b>LEGUMI</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Ceci secchi			47	38	28	19	9
Ceci secchi <b>COTTI</b>			16	13	9,6	6	3
Fagioli borlotti freschi			23	18	14	9	5
Fagioli borlotti freschi <b>COTTI</b>			11	9	7	4	2
Fagioli borlotti secchi			48	38	29	19	10
Fagioli borlotti in scatola			16	13	10	6	3
Fagioli borlotti secchi <b>COTTI</b>			21	16,8	12,6	8	4
Fave fresche			4,5	4	3	2	1
Fave fresche <b>COTTE</b>			4	3	2,5	1,5	1
Fave secche			53	42	32	21	10
Fave secche sgusciate <b>COTTE</b>			22	18	13	9	4
Lenticchie secche			51	41	31	20	10
Lenticchie secche <b>COTTE</b>			20	16	12	8	4
Piselli freschi			7	5	4	3	1
Piselli freschi <b>COTTI</b>			12	9	7	5	2
Piselli secchi			48	39	29	19	10
Piselli surgelati			6,5	5	4	3	1
Soia secca			23	19	14	9	5

<b>TUBERI</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Patate/patate novelle			16	13	9,5	6	3
Patate bollite			17	13,5	10	7	3
Patate cotte fritte			30	24	18	12	6
Patate cotte arrosto			26	21	15,5	10	5
Patatine fritte Fast Food			37,5	30	22,5	15	7,5
Patatine fritte chips			52	41	31	21	10
Patate dolci			21	17	13	8	4
Patate fecola			91	73	55	36	18
Purè di patate (v.m.)			16	13	10	7	3
Topinambur <b>COTTO</b>			11	9	6,5	4	2

<b>VARIE 1 – PIATTI PRONTI</b>							
Alimenti	Per porzione		Per 100 g	80 g	60 g	40 g	20 g
	Grammi	CHO					
Besciamella			10	10	8	5	2
Cotoletta alla milanese			13	10	8	5	2
Falafel			20	16	12	8	4
Frico			11	9	6,5	4	2
Gelato misto fritto			35	28	21	14	7
Hummus			9	7	5	2	1
Involtini primavera			21	16	12	8	4
Maiale in agrodolce			18	14	11	7	3
Manioca radice			38	30	23	15	7
Nachos			64	51	38	25	13
Nuvole di gamberi			57	45	34	23	11
Olive da tavola			5	4	3	2	1
Parmigiana			4	3	2	1,5	1
Platano o plantain			32	25	19	13	6
Pollo all'ananas			5,5	4	3	2	1
Pollo alle mandorle			2,5	2	1,5	1	0,5
Pomodori con riso			14,5	11,5	9	6	3
Ravioli al vapore			21	17	13	8	4
Riso alla cantonese			30	25	19	13	6
Sarmale			8	6	5	3	1,5
Spaghetti fritti			13,5	11	8	5	3
Sushi- Nigiri salmone	n.1 = g 25-30	9	30				
Sushi- Roll	n.1 = g 25	6	24				
Sushi- Hosomaki	n.1 = g 15	5	30				
Sushi- Temaki	n.1= g 70-80	33	44				
Tabulè			14	11	8	5	3

*I dati si riferiscono a 100 grammi di prodotto pronto o cotto*

<b>VARIE 2 - BEVANDE</b>							
Alimenti	Per 100 g	Per porzione					
		75 ml (pari a 1 bicchiere da aperitivo)	125 ml (pari a 1 bicchiere piccolo da vino)	150 ml (pari a 1 bicchiere scarso)	200 ml (pari a 1 bicchiere medio-da acqua/1 brik)	330 ml (pari a 1 lattina)	
Acqua tonica	9				18	30	
Aperitivi (fino a 22°vol)	17	13					
Aranciata	10			15	20	33	
Bevanda tipo cola	10,5			16	21	34	
Bevanda thè*	8			12	16	26	
Birra chiara	3,5				7	11	
Birra doppio malto	5				10	16	
Bitter analcolico	8,8						
Gin Tonic (v.m.)	7-10			10-15			
Hugo (v.m)	10-13			15-20			
Liquori da dessert	31	23					
Porto	12	9					
Spritz Aperol (v.m)	7-10			10-15			
Succo d'arancia	8			12	16		
Succo di frutta	14,5			22	29		
Succo di frutta senza zucchero	10			15	20		
Vermouth secco	3	2					
Vermouth dolce	16	12					
Vino bianco	0,1		0,1				
Vino rosso	0,2		0,2				
Vino spumante Brut (v.m.)	0,6-1,2		0,7 – 1,5				
Vino spumante extra dry (v.m.)	1,2-1,7		1,5 - 2				

\* quantitativo variabile secondo delle marche (da 5% al 10%)

<b>VERDURE ED ORTAGGI</b>				
Alimenti	Per 100 g	Per Porzioni Standard		
		Grammi		CHO
Asparagi	3,3		200	6,6
Asparagi <b>COTTI</b>	3,4		200	6,8
Barbabietole rosse	4		200	8
Barbabietole rosse <b>COTTE</b>	7,8		200	15,6
Bieta	1,8		200	3,6
Bieta <b>COTTA</b>	2		200	4
Broccoletti di rapa <b>CRUDI/COTTI</b>	2		200	4

Alimenti	Per 100 g	Per Porzioni Standard	
		Grammi	CHO
Broccoli <b>CRUDI/COTTI</b>	3	200	6
Carciofi	2,5	200	5
Carciofi <b>BOLLITI</b>	3,3	200	6,6
Carciofi <b>ALLA ROMANA</b>	1,8	200	3,6
Carote	7,6	200	15
Carote <b>COTTE</b>	8,7	200	17
Cavolfiore	2,7	200	5
Cavolfiore <b>COTTO</b>	2,9	200	6
Cavoletti di bruxelles	4,2	200	8
Cavoletti di bruxelles <b>COTTI</b>	4,6	200	9
Cavolo Broccolo verde	2	200	4
Cavolo Broccolo verde <b>COTTO</b>	3,5	200	7
Cavolo cappuccio verde <b>CRUDO/COTTO</b>	2,5	200	5
Cavolo verza <b>CRUDO/COTTO</b>	3,8	200	7,6
Cetrioli	1,8	200	3,6
Cicoria <b>CRUDA/COTTA</b>	1,7	200	3
Cipolle	5,7	200	11
Cipolle <b>COTTE</b>	7,8	200	15,6
Cipolline	8,5	200	17
Cipolline <b>COTTE</b>	10,9	200	21,8
Finocchi	1,5	200	3
Finocchi <b>COTTI</b>	1,7	200	3
Funghi prataioli	0,8	200	1,5
Funghi prataioli <b>COTTI</b>	1,5	200	3
Indivia	2,7	80	2
Lattuga	2,2	80	2
Melanzane	2,6	200	5
Melanzane <b>COTTE</b>	5,4	200	11
Peperoni	4,2	200	8
Peperoni <b>COTTI</b>	24,3	200	48
Pomodori	2,8	200	5,6
Porri <b>CRUDI/COTTI</b>	5,2	200	10
Radicchio rosso	1,6	80	1
Radicchio verde	0,5	80	0,4
Rape	4	200	8
Rape <b>COTTE</b>	4,3	200	8,6
Ravanelli	1,8	200	3,6
Rucola	3,9	80	3
Sedano <b>CRUDO/COTTO</b>	2,4	200	5
Spinaci	2,9	200	6
Spinaci <b>COTTI</b>	3,5	200	7
Zucca gialla	3,5	200	7
Zucchine	1,4	200	3
Zucchine <b>COTTE</b>	3,4	200	7
Zucchine <b>GRLIGLIATE</b>	5,5	200	11

*Nota: i carboidrati delle verdure e ortaggi sono stati indicati per 100 grammi del prodotto e per porzione (secondo le indicazioni dei LARN: porzione standard g 80 per insalate a foglia e porzione standard g 200 per verdure e ortaggi, crudi o cotti).*



# I PRODOTTI SENZA GLUTINE



## PANE & SIMILI

Alimenti	Per porzione		Per 100 grammi			
	grammi	CHO	CHO	Proteine	Lipidi	Kcal
Focaccina al rosmarino SCHAR	66	27,7	42	3,8	6	253
Piadina SCHAR	80	45	56	4,8	10,	339
BAGUETTE SCHAR	175	94	54	2,9	3	267
Sfilatini BIAGLUT	75	34	46	2,7	5,2	253
Pane casereccio SCHAR	48	24	51	4,1	3,1	263
Panino AGLUTEN	60	25	42	2,5	6,3	247
Panini BIAGLUT			44	2,5	5,6	254
Rosette SCHAR**	58	26	45	2,9	4,1	243
Pan carré AGLUTEN			44,5	3	5	247
Pane bianco a fette BIAGLUT			42	2,7	5,2	231
Pane a fette CEREAL			45	3,1	4,7	244
Sandwich bianco SCHAR	40	18	45	3,1	5,6	255
** prodotto surgelato						

## PASTA & SIMILI

Alimenti	Per porzione		Per 100 grammi			
	grammi	CHO	CHO	Proteine	Lipidi	Kcal
Gnocchi di patate SCHAR			36	3,1	0,43	165
Gnocchi di patate SCHAR**			30	2	0,3	140
Lasagne SCHAR**	300	45	15	5,8	5,7	569
<b>PASTA :</b>						
Pasta Barilla			78	6,5	1,2	359
Pasta BIAGLUT			76,5	4,8	2,3	353
Pasta Garofalo			74,9	6,1	1,3	353
Pasta LE VENEZIANE			78,1	7,3	0,82	354
Pasta SCHAR classica			75	8,2	2,3	359
<b>VALORI MEDI</b>			<b>76,5</b>	<b>6,6</b>	<b>1,6</b>	<b>355</b>
Pasta ai cereali SCHAR			72	8,5	1,5	349
Pasta Lasagne all'uovo SCHAR			76	6,4	4,3	373
Tortellini SCHAR **			44	9	6,2	267
** prodotto surgelato						

<b>PIZZA</b>						
Alimenti	Per porzione		Per 100 grammi			
	grammi	CHO	CHO	Proteine	Lipidi	Kcal
Pizza (base) SCHAR	150	90	<b>60</b>	3	3,5	291
Pizza margherita SCHAR **	350	108	<b>31</b>	6,7	8,8	236
** prodotto surgelato						
<b>PRODOTTI DA FORNO</b>						
Alimenti	Per porzione		Per 100 grammi			
	grammi	CHO	CHO	Proteine	Lipidi	Kcal
Cracker pocket SCHAR	50	30	<b>60</b>	10	21	476
Cracker SCHAR	35	27,6	<b>79</b>	3,3	12	446
Cracker BIAGLUT			<b>78</b>	5	9	413
Cracker GALBUSERA	1= 5	3,8	<b>76,9</b>	3	14,6	453
Cracker integrale GALBUSERA	1= 7	5	<b>70,6</b>	3,5	14,9	445
Fette biscottate SCHAR	1 fetta =8	6	<b>76</b>	3,9	6,3	393
Fette croccanti SCHAR	1 fetta =7	5,8	<b>84</b>	6,0	1,7	380
Fette tostate BIAGLUT	24	18	<b>76</b>	7,5	4	370
Fette croccanti CEREAL			<b>82</b>	5,9	1,5	373
Fettallegra AGLUTEN			<b>73</b>	4,5	12	426
Grissini SCHAR	1 = 5 g	4	<b>85</b>	3,8	5,7	408
Grissini BIAGLUT			<b>84</b>	2,7	7	413
Mini Grissini CEREAL			<b>84</b>	1,6	3,2	382
** prodotto surgelato						

## Tabella riassuntiva per il calcolo dei carboidrati

Carboidrati per 100 grammi	Alimenti
100 %	Zucchero
90%	Caramelle Corn-flakes Farina di Manioca, Amido di mais
85%	Riso soffiato
80%	Pane azzimo Riso (basmati, brillato, parboiled, venere), Farina di riso Pangrattato, Pop-corn Frutta disidratata (mele, albicocche) Miele
75%	Riso integrale, Mais, Farina di mais, Semola, Couscous, Orzo Fette biscottate Canditi
70%	Pasta, Pasta all'uovo, Farina di frumento Farro, Farina di farro, Farina di segale, Miglio decorticato Biscotti integrali, Biscotti frollini, merendine Muesli, Crackers Frutta secca (uva, pesche, albicocche)
65%	Pasta integrale, Farina d'avena, Flocchi d'avena, Miglio Fette biscottate integrali Datteri
60%	Pane bianco, Pizza bianca, Pasta frolla, Tortellini secchi Quinoa, Grano saraceno, Farina di frumento integrale, Crackers integrali Castagne secche, Farina di castagne Patatine fritte confezionate Marmellata, Crema di nocciole e cacao
55%	Pane condito, Panettone Pasta di mandorle, Brioche Fichi e prugne secche
50%	Pane semintegrale, Tortellini freschi, Piadina Legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave) Cioccolato, Torrone
45%	Pane integrale, Pane di segale, Pasta sfoglia
40%	Ravioli freschi, Pizza al pomodoro, Gnocchi di patate Patine fritte del fast-food Dolci con creme
35%	Pizza pomodoro e mozzarella Castagne

30%	<i>Patate fritte</i>
25%	<i>Gelato confezionato (cacao, vaniglia, cioccolato)</i>
20%	<i>Mais dolce in scatola Legumi freschi (fagioli, fave) Patate, Polenta (cotta) Uva bianca, Banana, Mandarini</i>
15%	<i>Lasagne Succo di frutta Frutta sciroppata Yogurt greco magro aromatizzato Frutta: Fichi, Fichi d'india, Mandaranci, Mango, Uva nera</i>
10%	<i>Yogurt alla frutta Bibite zuccherate (cola, aranciata, ecc.), Succo d'arancia Cacao amaro in polvere Frutta: Mele, Ciliegie, Prugne, Pere, Amarene, Ananas, Arance, Mirtilli, Kiwi, Albicocche Piselli in scatola Frutta secca: Pistacchi, Arachidi tostate Burro d'arachidi, Hummus Besciamella, Cotoletta alla milanese</i>
7%	<i>Verdure: Carote, Pomodorini, Peperoni, Cipolla Piselli freschi Frutta: Melone d'estate, Pesche noci, Papaia, Prugne, Lamponi, mele cotogne.</i>
5%	<i>Latte, Yogurt Frutta: Fragole, Pesca, Melone d'inverno, Cocco Frutta secca: nocciole, mandorle, noci Verdure: Porri, Carciofi. Fave fresche Olive</i>
Inferiore di 5%	<i>Verdure: Cavoletti di bruxelles, Cavolo, Zucca, Zucchine, cicoria, ecc. Frutta: Cocomero Birra</i>



## VARIAZIONE DI PESO: ALIMENTI CRUDO - COTTO



**Avvertenze:**

*I carboidrati riportati sono da considerarsi per 100 grammi di alimento crudo o cotto o condito.*

Alimento	Peso a crudo	Peso a cotto	Peso a cotto + condimento
<b>Farro</b>	100 grammi	230 grammi	330 grammi
CHO	69%	24%	21%
<b>Gnocchi di patate</b>	100 grammi	110 grammi	210 grammi
CHO	38%	34%	18%
<b>Orzo</b>	100 grammi	270 grammi	370 grammi
CHO	74%	27%	20%
<b>Pasta all'uovo secca</b>	100 grammi	300 grammi	400 grammi
CHO	71	24%	18%
<b>Pasta all'uovo fresca</b>	100 grammi	140 grammi	240 grammi
CHO	63%	45%	26%
<b>Pasta formato corto</b>	100 grammi	190 grammi	290grammi
CHO	73%	38%	25%
<b>Pasta formato lungo</b>	100 grammi	210 grammi	310 grammi
CHO	73%	35%	23%
<b>Pasta integrale</b>	100 grammi	180 grammi	280 grammi
CHO	65%	36%	23%

<b>Alimento</b>	<b>Peso a crudo</b>	<b>Peso a cotto</b>	<b>Peso a cotto + condimento</b>
<b>Quinoa</b>	100 grammi	300 grammi	400 grammi
CHO	58%	19%	14%
<b>Ravioli freschi</b>	100 grammi	140 grammi	240 grammi
CHO	41%	29%	17%
<b>Riso basmati</b>	100 grammi	300 grammi	400 grammi
CHO	83%	28%	20%
<b>Riso brillato</b>	100 grammi	260 grammi	360 grammi
CHO	80%	30%	22%
<b>Riso parboiled</b>	100 grammi	240 grammi	340 grammi
CHO	81%	34%	24%
<b>Riso Venere</b>	100 grammi	210 grammi	310 grammi
CHO	80%	38%	25%
<b>Tortellini freschi</b>	100 grammi	190 grammi	260 grammi
CHO	50%	26%	20%
		<b>Polenta Soda</b>	<b>Polenta Morbida</b>
<b>Farina di Mais per polenta</b>	100 grammi	350 grammi	400 grammi
CHO	73%	21%	18%



## LE MINESTRE

### Avvertenze

***I carboidrati indicati per le minestre sono “orientativi” per porzione media in quanto possono variare in base alle ricette regionali.***

***La minestra è più liquida, oltre alle solite verdure, può contenere cereali come riso, pasta, farro, orzo....***

***La zuppa ha un aspetto denso e consistente.***

***Il Minestrone è una minestra composta da alcuni ingredienti fondamentali come le patate, il mais e legumi; si può aggiungere anche cereali o pasta.***

***Le creme e le vellutate sono composte da 1 o 2, massimo 3, tipi di verdure frullate.***

Tipo minestra	Carboidrati per 100 grammi	Carboidrati per porzione media	Unità di misura (mestolo)
Pasta o riso in brodo (g 40)		30 g	2-3
Passato di verdure e patate	7 %	20 g	2-3
Minestra di verdure con pasta o cereali	10%	30 g	2-3
Minestra di verdure con patate e legumi	12%	35 g	2-3
Minestra di verdure con patate e cereali Es. zuppa d'orzo o di farro	13%	40 g	2-3
Zuppa cereali e legumi	15%	45 g	2-3
Pasta e fagioli	15%	45 g	2-3
Minestrone con pasta, patate e legumi	17%	50 g	2-3
Pasta, ceci e patate	20%	60 g	2-3
Creme/vellutate	Carboidrati per 100 grammi	Carboidrati per porzione media	Unità di misura (mestolo)
Vellutata di asparagi o di funghi	3%	10	2-3
Crema di zucca e carote	4%	15	2-3
Crema di piselli	6%	20	2-3

## CONTENUTO IN PROTEINE DEGLI ALIMENTI

### Contenuto di proteine per 100 grammi di alimento

Alimento	Grammi proteine
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bistecca di soia , farina di soia</li> </ul>	<b>45 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soia</li> </ul>	<b>36 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggi stagionati: asiago, caciocavallo, emmenthal, groviera, latteria, montasio, parmigiano, pecorino, provolone</li> <li>• Baccalà secco</li> <li>• Bresaola</li> <li>• Arachidi tostate</li> </ul>	<b>30 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggi piccanti: caciotta stagionata, pecorino fresco</li> <li>• Prosciutto crudo, speck, salame</li> </ul>	<b>25%</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesce in scatola: acciuga, tonno</li> <li>• Selvaggina: fagiano, faraona</li> </ul>	<b>23%</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne magra: agnello, anatra, cavallo, coniglio, maiale, manzo, pollo, tacchino, vitello</li> <li>• Legumi secchi: fagioli, lenticchie, piselli</li> <li>• Pesce di grossa taglia: salmone, tonno</li> <li>• Prosciutto cotto, coppa</li> <li>• Seitan</li> </ul>	<b>20 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formaggi freschi: caciotta, certosino, mozzarella, robiola, stracchino, taleggio</li> <li>• Frattaglie: fegato, cuore, lingua</li> <li>• Caviale</li> </ul>	<b>18 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crostacei: aragosta, astice, granchio, ecc.</li> <li>• Pesce azzurro: acciuga, sarda, sgombro</li> </ul>	<b>17 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta oleosa: mandorle, nocciole, noci</li> <li>• Mortadella, salsiccia, wurstel</li> <li>• Pesce fresco: cefalo, cernia, merluzzo, nasello, palombo, razza, rombo, sogliola, spigola, triglia, trota</li> <li>• Tofu</li> </ul>	<b>15%</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carne in scatola</li> <li>• Pesce senza spine: calamaro, polpo, seppia</li> <li>• Uova di gallina</li> </ul>	<b>12 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latticini: ricotta, fiocchi di latte</li> <li>• Yogurt greco magro</li> <li>• Formaggino</li> <li>• Albume d'uovo</li> <li>• Molluschi: cozze, vongole</li> <li>• Cereali e derivati: farro, orzo, grano, pasta, pane</li> </ul>	<b>10 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mascarpone</li> </ul>	<b>7 %</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogurt greco, yogurt ai cereali, yogurt alla frutta, yogurt di soia</li> <li>• Hummus</li> </ul>	<b>5%</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutta secca: carrube, datteri, fichi, prugne</li> <li>• Latte di capra, di mucca, di soia</li> <li>• Yogurt al naturale</li> </ul>	<b>3%</b>

# INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Alimenti ad ALTO Indice glicemico (≥70)		Alimento a MEDIO Indice glicemico (69 -56)		Alimento a BASSO Indice glicemico (≥ 55)	
<i>Cereali e derivati</i>					
Crackers di riso	87	Vita-brits/ wetabix	69	Noodles	55
Cornflakes o Fiocchi di mais	81	gnocchi	68	Porridge d'avena	55
Pizza parmigiano e pomodoro	80	Riso integrale bollito	68	Spaghetti di riso	53
Porridge di riso	78	Crackers di grano	67	Pane ai cereali	53
Pane bianco	75	Pane di farro	67	Quinoa cotta	53
Pane integrale	74	Porridge di miglio	67	Chapatti	52
Pasta di mais	73	Coucous	65	Linguine	52
Riso bianco bollito	73	Riso parboiled bollito	64	Mais dolce	52
Pane azzimo	71	Biscotti secchi (oro saiwa)	61	Biscotto digestives	49
Pane integrale azzimo	70	Grano bollito	60	Spaghetti	49
		Muesli	57	Sushi al salmone	48
		Pane di segale	57	Pane di grano saraceno (50%)	47
		Riso basmati	57	Tortilla di mais	46
				ALL-BRAN	44
				Ravioli	39
				Orzo bollito	28
<i>Legumi</i>					
				Piselli secchi bolliti	47
				Fagioli in scatola	40
				Ceci in scatola	38
				Fagioli secchi bolliti	37
				Lenticchie	32
				Ceci	28
				Piselli secchi bolliti (dopo ammollo)	25
				Fagioli	24
				Hummus di ceci	22
				Semi di soia	16
<i>Ortaggi e tuberi</i>					
Manioca	94	Zucca bollita	64	Piantaggine/banana verde	55
Purè di patate istantaneo	87	Patata dolce bollita	63	Taro bollito	53
Patate al forno	86	Patatine fritte	63	Zuppa di verdura	48
Patate bollite	78			Carote	39
Purè di patate	76				
Patate novelle	76				
Tapioca	70				
<i>Latte e yogurt</i>					
Latte di riso	86			Yakult (latte fermentato)	46
				Yogurt alla frutta	41
				Latte intero	39
				Latte scremato	37
				Latte di soia	34

Alimenti ad ALTO Indice glicemico (≥70)		Alimento a MEDIO Indice glicemico (69 -56)		Alimento a BASSO Indice glicemico (≥ 55)	
<b>Frutta</b>					
Anguria	76	Ciliegie	63	Macedonia in scatola al naturale	54
		Datteri	61	Banana	51
		Fichi secchi	61	Mango	51
		Banana matura	60	Albicocche sciropate al naturale	51
		Ananas	59	Arancia	43
		Uva nera	59	Pesche in scatola al naturale	43
		Kiwi	58	Datteri acerbi	42
		Papaia	56	Fragole	40
				Mela	36
				Albicocche	34
				Mela essiccata	29
				Prugne secche	29
				Anacardi	25
				Noci	24
<b>Bibite e succhi</b>					
Bevanda a base di latte di riso	92	Fanta	68	Limonata schweppes	54
Gatorade	78	Coca-cola	63	Succo d'arancia	50
		Succo di mirtillo rosso	59	Succo di pompelmo	48
				Succo di mela n.z.	41
				Succo di pomodoro	31
<b>Zuccheri</b>					
Maltosio	105	Saccarosio	65	Lattosio	47
Glucosio	100	Miele	61	Fruttosio	15
		Sciroppo d'acero	61	Succo d'agave	13
<b>Snak – Dolci - Marmellate</b>					
Chips di mai salate	72	Croissant	67	Confettura di albicocche	51
		Pop corn	65	Gelato crema	51
		Patatine	56	Marmellata di fragole	49
				Muffin semplice	46
				Pan di spagna	46
				Marmellata d'arance	43
				Barretta ai cereali - mirtillo	42
				Cioccolato al latte	43
				Barretta ai cereali - nocciola	33
				Crema di nocciole	29
				Cioccolato fondente	23

*I valori dell'indice glicemico sono da considerarsi come valori medi derivanti da studi multipli.*

Atkinson FS, Foster-Powell K, Brand-Miller JC. International Tables of Glycemic Index and Glycemic Load Values: 2008. Diab Care 2008; <https://www.glycemicindex.com/index.php> -Università di Sydney, Ultimo aggiornamenti 26 novembre 2019

## L'INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

Rappresenta la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di 50 grammi di carboidrati.

La velocità si esprime in percentuali prendendo il glucosio come punto di riferimento (100%).

## IL CARICO GLICEMICO

Il carico glicemico valuta l'effetto sulla glicemia di un alimento basandosi sulle quantità effettivamente consumate. Di conseguenza è un parametro più adatto per calcolare il consumo quotidiano dei vari alimenti. Mentre l'Indice Glicemico è la misura della qualità dei carboidrati, il Carico Glicemico è la misura della loro quantità: tiene conto sia dell'IG che del contenuto di zuccheri per porzione consumata.

$$\text{Carico glicemico} : \frac{\text{I.G. dell'alimento} \times \text{quantità di CHO dell'alimento (in grammi)}}{100}$$

### DA COSA DIPENDE L'INDICE GLICEMICO?

L'indice glicemico degli alimenti contenenti carboidrati è influenzato da diversi fattori:

- dalla varietà dell'amido dell'alimento (il riso a chicco lungo tipo Basmati, ricco in amilosio, viene idrolizzato più lentamente rispetto agli alimenti con amilopectina);
- dal contenuto in grassi e proteine presenti nell'alimento (es. gelato, lasagne, ecc.);
- dal contenuto in fibre dell'alimento (es. prodotto integrale, ecc.);
- dal contenuto elevato di fibre di Guar, Psyllium, Beta-Glucani;
- dalla temperatura del cibo cotto (l'I.G. è più basso quando viene raffreddato il cibo dopo che è stato cotto);
- dal tipo di conservazione e essiccazione;
- dal metodo e dalla durata della cottura (esempio: la pasta cotta al dente ha un I.G. più basso rispetto ad una pasta ben cotta, infatti la cottura prolungata provoca una gelatinizzazione dell'amido).
- da altri ingredienti presenti nella ricetta.

### VALORI DI RIFERIMENTO

	<b>INDICE GLICEMICO</b>	<b>CARICO GLICEMICO</b>
<b>ALTO</b>	<b>&gt;70</b>	<b>&gt; 20</b>
<b>MEDIO</b>	<b>da 56 a 69</b>	<b>da 11 a 19,9</b>
<b>BASSO</b>	<b>&lt; 55</b>	<b>&lt; 10</b>