

Tutto quanto scritto in questa sezione è il frutto della mia esperienza personale. Le informazioni e gli articoli da me condivisi sono frutto delle mie ricerche, letture e approfondimenti di riviste scientifiche testi, libri, o con persone che operano nel settore sanitario. Non sono destinate a trattare o diagnosticare nessuna malattia e/o patologia e non devono essere utilizzate e/o comprese come tali e come fonte di informazione unica.

Gli articoli e le eventuali citazioni delle fonti (libri, riviste, articoli, convegni, fotografie) sono scritti e indicati al solo scopo informativo e per uso personale. Non è mia intenzione sostituire una consulenza medica perché io non sono un medico né un operatore sanitario. Ti consiglio di consultare sempre il tuo medico prima di effettuare importanti cambiamenti nella tua dieta.

<b>INDICE GLICEMICO ALIMENTI</b>	
<b>NOME</b>	<b>VALORE%</b>
ACETO	5
AGAVE SCIROPPO	15
AGLIO	30
ALBICOCCA SECCA	35
ALBICOCHE	30
ALBICOCHE SCATOLA	60
ALCHEGENGI COMUNE	15
ALL BRAIN	50
AMARANTO	35
AMARANTO SOFFIATO	70
ANACARDI	15
ANANAS FRUTTO	45
ANANAS SCATOLA	65
ANGURIA/ CUCUMERO	75
ARACHIDI	15
ARAGOSTA	5
ARANCIA FRUTTO	35

ARROW-ROOT, MARANTA	85
ASPARAGI	15
ASTICE	5
AVENA	40
AVOCADO	10
AZUKI	35
BAGELS	70
BANANA (MATURA)	60
BANANA (VERDE)	45
BANANA PLANTAIN (COTTA)	70
BANANA PLANTAIN (CRUDA)	45
BARBABIETOLA (COTTA)	65
BARBABIETOLA (CRUDA)	30
BARRETTA ENERGETICA AI CEREALI (SENZA ZUCCHERO)	50
BARRETTE AL CIOCCOLATO (SENZA ZUCCHERO)	35
BASILICO	5
BASMATI (RISO)	50
BEVANDE A BASE DI COLA (TIPO COCA-COLA)	70
BIBITE GASSATE	70
BIETOLA	15
BIRRA	110
BISCOTTO	70
BISCOTTO (FARINA INTEGRALE, SENZA ZUCCHERO)	50
BISCOTTO DI PASTA FROLLA (FARINA INTEGRALE, SENZA ZUCCHERO)	40
BISCOTTO DI PASTA FROLLA (FARINA, BURRO, ZUCCHERO)	55

<b>BOUNTY</b>	<b>65</b>
<b>BRIOCHE</b>	<b>70</b>
<b>BROCCOLI</b>	<b>15</b>
<b>BULGUR (FRUMENTO)</b>	<b>55</b>
<b>BULGUR, BOULGOUR INTEGRALE (GRANO COTTO)</b>	<b>45</b>
<b>BURRO D'ARACHIDI (SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO)</b>	<b>40</b>
<b>CACAO IN POLVERE (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>20</b>
<b>CACHI</b>	<b>50</b>
<b>CANNELLA</b>	<b>5</b>
<b>CANNELLINI</b>	<b>35</b>
<b>CAPELLI D'ANGELO</b>	<b>45</b>
<b>CARCIOFO</b>	<b>20</b>
<b>CAROTE (COTTE)</b>	<b>85</b>
<b>CAROTE (CRUDE)</b>	<b>30</b>
<b>CASSOULET (PIATTO A BASE DI CARNE E FAGIOLI)</b>	<b>35</b>
<b>CASTAGNE</b>	<b>60</b>
<b>CAVOLFIORE</b>	<b>15</b>
<b>CAVOLINI DI BRUXELLES</b>	<b>15</b>
<b>CAVOLO</b>	<b>15</b>
<b>CAVOLO NAVONE</b>	<b>70</b>
<b>CECI</b>	<b>30</b>
<b>CECI (IN SCATOLA)</b>	<b>35</b>
<b>CEREALI (DI GRANO TURCO)</b>	<b>85</b>
<b>CEREALI RAFFINATI ZUCCHERATI</b>	<b>70</b>
<b>CETRIOLO</b>	<b>15</b>

CETRIOLO SOTTACETO	15
CHAIOTE (PUREA DI)	50
CHAMPAGNE	30
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	35
CRAUTI	15
CROISSANT	70
CROSTACEI	5
CRUSCA (DI GRANO, DI AVENA...)	15
CUMINO	5
CUORE DI PALMA	20
CURRY	5
CUSCUS INTEGRALE, SEMOLA INTEGRALE	45
CUSCUS, COUSCOUS	65
DATTERO	70
DOUGHNUTS	75

ERBA BRUSCA, ACETOSA	15
ERBE	5
FAGIOLI BORLOTTI	35
FAGIOLI CANNELLINI	35
FAGIOLI MUNGO (SOIA)	25
FAGIOLI NERI	35
FAGIOLI ROSSI	35
FAGIOLI ROSSI (IN SCATOLA)	40
FAGIOLINI	30
FAGIOLINI, FAGIOLI MANGIATUTTO, CORNETTI	15
FAGIOLO NANO	25
FALAFEL (CECI)	35
FALAFEL (FAVE)	40
FARINA DI CARRUBE	15
FARINA DI CECI	35
FARINA DI FARRO (INTEGRALE)	45
FARINA DI GRANO BIANCA	85
FARINA DI GRANOTURCO	70
FARINA DI KAMUT (INTEGRALE)	45
FARINA DI QUINOA	40
FARINA DI RISO	95
FARINA DI SOIA	25
FARINA INTEGRALE	60
FARINA SEMI-INTEGRALE	65
FARRO	65

FARRO (INTEGRALE)	45
FAVA (COTTA)	65
FAVA (CRUDA)	40
FECOLA DI PATATE (AMIDO)	95
FECOLA, AMIDO MODIFICATO	100
FETTA BISCOTTATA	70
FICO (FRUTTO FRESCO)	35
FICO SECCO	40
FINOCCHIO	15
FIOCCHI D'AVENA (NON COTTI)	40
FORMAGGIO FRESCO	30
FRAGOLE (FRUTTO FRESCO)	25
FRUTTI CANDITI (CON ZUCCHERO)	65
FRUTTI CANDITI (SENZA ZUCCHERO)	45
FRUTTO DELL'ALBERO DEL PANE	65
FRUTTO DELLA PASSIONE	30
FRUTTOSIO	20
FUNGHI	15
FUNGHI CHAMPIGNON	15
FUNGHI PORCINI	15
GALLETTE DI RISO	85
GELATINA DI MELA COTOGNA (CON ZUCCHERO)	65
GELATINA DI MELA COTOGNA (SENZA ZUCCHERO)	40
GELATO ALLA CREMA (CON ZUCCHERO)	60
GELATO DI PANNA (CON FRUTTOSIO)	35

GERMOGLIO	15
GERMOGLIO DI BAMBÙ	20
GERMOGLIO DI CEREALI, GRANOLA	15
GIRASOLE (SEMI)	35
GLUCOSIO	100
GNOCCHI	70
GRANCHIO	5
GRANO (TIPO EBLÿ)	45
GRANO SARACENO (INTEGRALE, FARINA O PANE)	40
GRANOLA COMPLETA (SENZA ZUCCHERO)	45
GRAVIOLA	35
GUANABANA	35
HUMMUS (CREMA DI CECI)	25
IGNAME	65
INDIVIA	15
INSALATA	15
INSALATA BELGA	15
INSALATA RICCIA	15
INSALATA VALERIANA	15
IOGURT	35
KAMUT (GRANO INTEGRALE)	40
KETCHUP	55
KIWI	50
LAMPONE (FRUTTO FRESCO)	25
LASAGNE (FARINA DI GRANO TENERO)	75

LASAGNE (GRANO DURO)	60
LATTE D'AVENA (NON COTTO)	30
LATTE DI COCCO	40
LATTE DI MANDORLA	30
LATTE DI RISO	85
LATTE DI SOIA	30
LATTE FRESCO	30
LATTE IN POLVERE	30
LATTE INTERO	30
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	30
LATTE SCREMATO	30
LATTOSIO	40
LATTUGA	15
LENTICCHIA	30
LENTICCHIE GIALLE	30
LENTICCHIE VERDI	25
LIEVITO	35
LIEVITO DI BIRRA	35
LINO	35
LITCHI (FRUTTO FRESCO)	50
LUPINO	15
MACCHERONI (FARINA DI GRANO DURO)	50
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
MANIOCA (AMARA)	55
MANIOCA (DOLCE)	55
MARACUJA	30
MARMELLATA (CON ZUCCHERO)	65
MARMELLATA (SENZA ZUCCHERO)	30
MARS	65
MELA COTOGNA (FRUTTO FRESCO)	35
MELA-CANNELLA	35
MELAGRANA (FRUTTO FRESCO)	35
MELANZANA	20
MELASSA, SCIROPPO DA CUCINA	70
MELE (COMPOSTA)	35
MELE (FRUTTO FRESCO)	35
MELE DISIDRATATE	35
MELONE	75
MIELE	60
MIGLIO	70
MIRTILLO	25
MIRTILLO, OSSICOCCO	45
MORE	25

MUESLI (CON ZUCCHERO O MIELE)	65
MUESLI (SENZA ZUCCHERO)	50
NESPOLA	55
NOCCIOLA	15
NOCE	15
NOCE DI COCCO	35
NUTELLA	55
ORIGANO	5
ORZO MONDATO	25
ORZO PERLATO	60
OVOMALTINA	60
PANE 100% INTEGRALE CON LEVITO 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
PANE DI SEGALE (30% DI SEGALE)	65
PANE ESSENO (DI CEREALI GERMOGLIATI)	35
PANE INTEGRALE	65
PANE MOLTO RAFFINATO, PANE IN CASSETTA	85
PANE NERO	65

<b>PANE PER HAMBURGER</b>	<b>85</b>
<b>PANE TOSTATO, FARINA INTEGRALE SENZA ZUCCHERO</b>	<b>45</b>
<b>PAPAYA (FRUTTO FRESCO)</b>	<b>55</b>
<b>PASSATA DI POMODORO (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>35</b>
<b>PASSION FRUIT</b>	<b>30</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 O 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>
<b>PEPERONCINO</b>	<b>15</b>
<b>PEPERONI</b>	<b>15</b>
<b>PEPINO DOLCE, PERAMELONE</b>	<b>40</b>
<b>PERE (FRUTTO FRESCO)</b>	<b>30</b>
<b>PESCA (IN SCATOLA CON ZUCCHERO)</b>	<b>55</b>
<b>PESCHE (FRUTTO FRESCO)</b>	<b>35</b>
<b>PESCHENOCI (BIANCHE O GIALLE, FRUTTO FRESCO)</b>	<b>35</b>
<b>PESTO</b>	<b>15</b>
<b>PILPIL (DI GRANO)</b>	<b>45</b>

<b>PINOLI</b>	<b>15</b>
<b>PISELLI (FRESCHI)</b>	<b>35</b>
<b>PISELLI (IN SCATOLA)</b>	<b>45</b>
<b>PISELLI SECCHI</b>	<b>25</b>
<b>PISTACCHIO</b>	<b>15</b>
<b>PIZZA</b>	<b>60</b>
<b>POLENTA</b>	<b>70</b>
<b>POLENTA, SEMOLA DI GRANOTURCO</b>	<b>70</b>
<b>POMODORI</b>	<b>30</b>
<b>POMODORI SECCHI</b>	<b>35</b>
<b>POMPELMO (FRUTTO FRESCO)</b>	<b>30</b>
<b>POP CORN (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>85</b>
<b>PORRI</b>	<b>15</b>
<b>PORRIDGE, PAPPÀ DI AVENA</b>	<b>60</b>
<b>PREZZEMOLO</b>	<b>5</b>
<b>PRUGNE (FRUTTO FRESCO)</b>	<b>35</b>
<b>PRUGNE SECHE</b>	<b>40</b>
<b>PUMPERNICKEL</b>	<b>45</b>
<b>PUREA DI MANDORLE BIANCHE (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>35</b>
<b>PUREA DI MANDORLE INTEGRALI (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>25</b>
<b>PUREA DI NOCCIOLE INTERE (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>25</b>
<b>PUREA DI SESAMO, TAHIN</b>	<b>40</b>
<b>PURÉ DI PATATE</b>	<b>80</b>
<b>QUINOA</b>	<b>35</b>
<b>RABARBARO</b>	<b>15</b>

<b>RAPA (COTTA)</b>	<b>85</b>
<b>RAPE (CRUDE)</b>	<b>30</b>
<b>RATATOUILLE (MISTO DI VERDURE COTTE)</b>	<b>20</b>
<b>RAVANELLO</b>	<b>15</b>
<b>RAVIOLI (FARINA DI GRANO TENERO)</b>	<b>70</b>
<b>RAVIOLI (GRANO DURO)</b>	<b>60</b>
<b>RIBES</b>	<b>25</b>
<b>RIBES NERO</b>	<b>15</b>
<b>RICOTTA</b>	<b>30</b>
<b>RISO A COTTURA RAPIDA (PRECOTTO)</b>	<b>85</b>
<b>RISO BASMATI INTEGRALE</b>	<b>45</b>
<b>RISO COMUNE</b>	<b>70</b>
<b>RISO DI CAMARGUE</b>	<b>60</b>
<b>RISO E LATTE (CON ZUCCHERO)</b>	<b>75</b>
<b>RISO GLUTINOSO</b>	<b>90</b>
<b>RISO INTEGRALE</b>	<b>50</b>
<b>RISO LUNGO</b>	<b>60</b>
<b>RISO PROFUMATO (GELSOMINO)</b>	<b>60</b>
<b>RISO ROSSO</b>	<b>55</b>
<b>RISO SELVATICO</b>	<b>35</b>
<b>RISO SOFFIATO</b>	<b>85</b>
<b>RISOTTO</b>	<b>70</b>
<b>RUTABAGA</b>	<b>70</b>
<b>SAGGINA</b>	<b>70</b>
<b>SALSA DI POMODORO (SENZA ZUCCHERO)</b>	<b>45</b>

SALSA TAMARI (SENZA ZUCCHERO NÉ DOLCIFICANTI)	20
SASSEFRICA, SCORZOBIANCA	30
SCALOGNO	15
SCAROLA	15
SCIROPPO D'ACERO	65
SCIROPPO DI CICORIA	55
SCIROPPO DI FRUMENTO	100
SCIROPPO DI GLUCOSIO	100
SCIROPPO DI MAIS	115
SCIROPPO DI RISO	100
SEDANO RAPA, SEDANO DI VERONA (COTTO)	85
SEDANO RAPA, SEDANO DI VERONA (CRUDO)	35
SEDANO, GAMBO	15
SEGALE (INTEGRALE, FARINA, PANE)	45
SEMI DI LINO	35
SEMI DI PAPAVERO	35
SEMI DI SESAMO	35
SEMI DI ZUCCA	25
SEMOLA DI GRANO DURO	60
SENAPE	35
SENAPE (CON ZUCCHERO AGGIUNTO)	55
SESAMO	35
SIDRO SECCO	40
SNICKERS	65
SOIA	15

SOIA DA CUCINA	20
SONGINO	15
SORBETTO (CON ZUCCHERO)	65
SORBETTO (SENZA ZUCCHERO)	40
SOTTACETI	15
SPAGHETTI AL DENTE (COTTURA 5 MIN.)	40
SPAGHETTI BEN COTTI	55
SPECIAL K	70
SPEZIE	5
SPINACI	15
SUCCO D'ARANCIA (SPREMUTA SENZA ZUCCHERO)	45
SUCCO D'UVA (SENZA ZUCCHERO)	55
SUCCO DI ANANAS (SENZA ZUCCHERO)	50
SUCCO DI CAROTA (SENZA ZUCCHERO)	40
SUCCO DI LIMONE (SENZA ZUCCHERO)	20
SUCCO DI MANGO (SENZA ZUCCHERO)	55
SUCCO DI MELA (SENZA ZUCCHERO)	50
SUCCO DI MIRTILLO (SENZA ZUCCHERO)	50
SUCCO DI POMODORO	35
SUCCO DI POMPELMO (SENZA ZUCCHERO)	45
SURIMI	50
SUSHI	55
TACOS	70
TAGLIATELLE (BEN COTTE)	55
TAGLIATELLE, FETTUCCINE (FARINA DI GRANO TENERO)	70

TAMARINDO (DOLCE)	65
TAPIOCA	85
TEFF(COTTO)	26
TEMPEH	15
TOFU	15
TOPINAMBUR, CARCIOFO DI GERUSALEMME	50
TORTA DI RISO	85
TWIX	65
UVA (FRUTTO FRESCO)	45
UVA PASSA	65
UVA SPINA	25
UVETTA	65
VANIGLIA (SPEZIA)	5
VERMICELLI DI GRANO DURO	35
VERMICELLI DI SOIA	30
VINO BIANCO	30
VINO ROSSO	30
WASA FIBRA (24%)	35
WASA LIGHT	50
YOGURT DI SOIA (AROMATIZZATO)	35
YOGURT DI SOIA (NATURALE)	20
YOGURTH	35
ZAFFERANO	5
ZENZERO	15
ZUCCA	75



**ZUCCHERO BIANCO (SACCAROSIO)**

**70**

**ZUCCHERO SCURO (INTEGRALE)**

**70**

**ZUCCHINE**

**15**

