

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**

