



FRUTTA

	basso	medio	alto	proibito
Albicocca				
Albicocca essiccata				
Ananas				
Anguria				
Arancia				
Banana				
Fichi				
Fichi essiccati				
Fragole				
Frutta in scatola				
Limone - Mandarino - Mela - Mela essiccata				
Papaya				
Pera - Pesca - Pompelmo - Prugna				
Prugna essiccata - Uva				
Uva sultanina				

VERDURE - FUNGHI

	basso	medio	alto	proibito
Tutte a basso indice glicemico eccetto:				
Barbabietola				
Carota cotta				
Mais				
Patata dolce				
Zucca				

LEGUMI - GERMOGLI - SOIA - NOCI - SEMI

	basso	medio	alto	proibito
Tutti a basso indice glicemico eccetto:				
Fave				
Castagne bollite - Misto frutta secca				

OLI - MARGARINE - GRASSI ANIMALI - OLI VEGETALI

	basso	medio	alto	proibito
Tutti a basso indice glicemico				



UOVA - LATTE - LATTICINI

basso

medio

alto

proibito

Tutti a basso indice glicemico eccetto:

Bevande energetiche alla frutta				
Latte condensato - Yogurt alla frutta				

PESCI - MOLLUSCHI - CROSTACEI

basso

medio

alto

proibito

Tutti a basso indice glicemico eccetto:

Bastoncini di pesce				
---------------------	--	--	--	--

POLLAME - SELVAGGINA - CARNE

basso

medio

alto

proibito

Tutti a basso indice glicemico eccetto:

Hamburger - Wurstel				
---------------------	--	--	--	--

CEREALI

basso

medio

alto

proibito

Tutti a basso indice glicemico eccetto:

Avena				
Avena fiocchi				
Fiocchi crusca grano mais orzo				
Muesli alla frutta senza zuccheri				
Muesli al cioccolato				

CONDIMENTI - SALSE

basso

medio

alto

proibito

Tutti a basso indice glicemico eccetto:

Ketchup - Senape				
------------------	--	--	--	--



CEREALI - PANE

	basso	medio	alto	proibito
Couscous - Grano saraceno				
Grano - farina 00				
Orzo mondato				
Pangrattato				
Polenta - Semolino				
Tapioca - Baguette				
Focaccia				
Galette				
Pancarrè bianco				
Pane bianco				
Pane di grano integrale - Pane misto				
Pane di miglio				
Panini di grano				

PASTA - RISO - PIZZA

	basso	medio	alto	proibito
Pasta di grano al dente				
Pasta di grano ben cotta				
Pasta integrale - Ravioli di ricotta				
Riso a cottura veloce				
Riso bianco				
Riso integrale - Riso parboiled				
Risotto				
Pizza con verdure				
Pizza margherita				
Sughi				



PATATE

basso

medio

alto

proibito

Tutti a elevato indice glicemico eccetto:

Gnocchi - Patate bollite e al forno

SNACK SALATI

basso

medio

alto

proibito

Tutti a elevato indice glicemico

DOLCI

basso

medio

alto

proibito

Biscotti (tutti) - Budini - Barrette

Caramelle

Cioccolato

Cioccolato al latte

Cioccolato fondente

Cornetto - Crema pasticcera

Fette biscottate - Gelato - Panettone

Strudel di mele

Torta al burro

Torta alle noci - alla frutta



BEVANDE ANALCOLICHE				
	basso	medio	alto	proibito
Acqua minerale				
A base di succo di frutta				
Bevande isotoniche (<i>Gatorade</i>)				
Caffè				
Coca Cola				
Latte di riso biologico				
Latte di soia				
Soft drinks				
Spremuta arancia - pompelmo				
Succo ananas				
Succo carota				
Succo mela - Succo pomodoro				
Tè alla frutta - Tè verde				
Tè freddo				

DOLCIFICANTI				
	basso	medio	alto	proibito
Fruttosio				
Glucosio				
Lattosio				
Maltosio - Marmellata				
Miele - Sciroppo d'acero - Sciroppo di melissa				
Succo concentrato mela/pesca				
Zucchero				