



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

VERDURE - FUNGHI				
	basso	medio	alto	proibito
Tutte a basso indice glicemico eccetto:				
Barbabietola				
Carota cotta				black
Mais				black
Patata dolce			red	
Zucca				black

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				
Gallette				
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 parboilled				
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 (Gatorade)				
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 - Sciroppto d'acero - Sciroppto di melissa				
Succo concentrato mela/pesca				
Zucchero				