



Numero	NAME	PORTION IN GR	GL - GLYCEMIC LOAD	PRAL - Potential Renal Acid Load
1	Cereali in fiocchi cornflakes, ecc.	30	24,40	0,6
2	Cereali, frutta secca ed essiccata, fiocchi integrali, muesli, ecc.	30	14,30	0,9
3	Crackers	30	13,70	1,2
4	Pane di Farro	50	21,80	59,0
5	Grissini	30	13,90	2,5
7	Pane di Kamut	50	15,90	4,2
8	Orzo	80	24,30	5,9
9	Pane bianco	50	23,00	1,4
10	Pane integrale di frumento	50	13,70	1,8
11	Pane integrale di segale	50	9,40	2,0
13	Pasta	80	28,50	5,4
15	Pasta integrale	80	22,20	7,1
17	Pizza margherita	350	148,10	-8,8
18	Polenta	150	41,60	2,5
19	Polenta integrale	150	37,80	2,7
20	Riso bianco	80	57,20	3,2
21	Riso integrale	80	34,10	1,9
22	Riso soffiato	30	19,60	1,3
23	Trancio o spicchio di pizza margherita	120	50,80	-3,0
24	Dolcificante	4	0,30	0,0
25	Fruttosio	4	0,80	0,0
26	Miele	20	8,80	-0,1
27	Zucchero	5	3,40	0,0
28	Formaggi misti	75	0,00	12,0
29	Latte con cioccolato	125	4,90	-2,0
30	Latte intero	125	1,70	0,1



31	Latte scremato	125	2,10	0,4
32	Mozzarella	100	0,00	14,3
33	Parmigiano	50	0,00	11,6
34	Ricotta	100	0,00	6,3
35	Yogurt	125	2,10	0,6
36	Patatine	75	20,70	-13,5
37	Pop corn	35	19,30	3,3
38	Panini	100	23,00	8,2
39	Biscotti	35	16,60	0,8
41	Cioccolato al latte	30	6,40	-0,6
42	Cioccolato fondente	30	3,90	-1,2
43	Gelato alla frutta	100	7,40	-0,2
44	Marmellata	20	6,00	-0,4
45	Brioche e torte	60	23,00	1,2
46	Crema di cacao e nocciole	30	4,30	-0,5
47	Bibite analcoliche	200	13,00	0,0
48	Caffè non zuccherato	30	0,00	-1,3
49	Caffè zuccherato	30	3,40	-1,3
50	Orzo non zuccherato	30	0,00	-0,2
51	Orzo zuccherato	30	3,40	-0,2
52	Succo di frutta	200	12,20	-2,3
53	Tè non zuccherato	200	0,00	-1,6
54	Tè zuccherato	200	5,40	-1,6
55	Asparagi	200	0,00	-1,9
56	Barbabietole rosse	200	4,20	-9,6
57	Bieta	200	0,00	-7,0
58	Broccoli	200	0,00	-4,2
59	Carciofi	200	0,00	-4,3
60	Carote	200	2,30	-6,8
61	Cavolfiore	200	0,00	-6,0
62	Cavolini di bruxelles	200	0,00	-8,1
63	Cavolo cappuccio rosso e verza	200	0,00	-10,7
64	Cavolo cappuccio verde	200	0,00	-8,3
65	Cetrioli	200	0,00	-3,8
66	Cicoria	200	0,00	-7,8
67	Cipolle	200	0,00	-2,9
68	Fagiolini	200	0,70	-7,8
69	Finocchi	200	0,00	-8,5
70	Indivia	80	0,00	-4,4



71	Lattuga	80	0,00	-2,5
72	Insalata mista (senza carote, mais o patate)	80	0,20	-2,6
73	Mais	80	9,40	-0,6
74	Melanzane	200	0,00	-4,2
75	Minestra di verdura (senza legumi o pasta)	250	2,50	-5,6
76	Patate al forno	200	43,70	-18,4
77	Patate bollite	200	16,90	-9,0
78	Patate fritte (senza sale)	200	44,90	-20,8
79	Peperoni	200	0,00	-5,6
80	Pomodori	200	2,10	-10,0
81	Verdure bollite miste (cavolfiore, carote, patate)	200	6,90	-7,2
82	Verdure cotte miste (bieta, melanzane, spinaci, zucchine ecc.)	200	0,00	-12,3
83	Zucchine	200	0,00	-5,7
84	Ceci	150	8,80	1,3
85	Fagioli	150	9,20	-6,7
86	Latte di soia	125	0,40	0,1
87	Legumi misti	150	7,30	0,2
88	Lenticchie	150	7,30	3,1
89	Minestra di legumi (senza pasta)	250	12,10	-1,3
90	Piselli	150	3,80	3,0
91	Soia	150	2,20	4,3
92	Albicocche	150	5,50	-9,0
93	Ananas	150	5,60	-4,5
94	Anguria	150	2,10	-4,6
95	Arachidi	30	0,20	1,0
96	Agrumi	150	6,00	-4,6
97	Banana	150	8,80	-6,4
98	Ciliegia	150	2,60	-5,7
99	Datteri	40	23,40	-5,1
100	Fichi	150	6,90	-6,0
101	Fichi secchi	50	17,70	-9,8
102	Fragola	150	3,00	-3,8
103	Frutta mista	150	5,80	-5,1
104	Kiwi	150	6,80	-7,6
105	Mandorle	30	0,00	0,3
106	Mela	150	6,80	-3,1
107	Melone	150	3,40	-4,7
108	Nocciola	30	0,30	0,4
109	Noci	30	0,10	1,0
110	Pera	150	5,40	-3,3



111	Pesca	150	4,70	-6,3
112	Pistacchi	30	0,20	0,2
113	Pompelmo	150	1,60	-4,6
114	Prugna	150	7,50	-4,9
115	Uva	150	10,80	-5,9
116	Carni bianche	100	0,00	10,1
117	Carni rosse	100	0,00	9,5
118	Insaccati o affettati	50	0,00	5,4
119	Pesce	150	0,00	14,1
120	Sgombro (in scatola, sott'olio)	50	0,00	8,9
121	Tonno (in scatola, sotto'olio)	50	0,00	6,3
122	Uova	50	0,00	4,4
123	Aceto	5	0,00	0,0
124	Burro	10	0,00	0,0
125	Olio vegetale (oliva, soia, mais ecc.)	10	0,00	0,0
126	Succo di limone	10	0,00	-0,3