

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

| Nome | Porzione media (g) | GL | PRAL |
|---|-----------------------|-----------------------------------|---|
| | | Glycemic Load Carico Glicemico | Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale |
| Cereali in fiocchi cornflakes, ecc. | 30 | 24,4 | 0,6 |
| Cereali, frutta secca ed essiccata, fiocchi integrali, muesli, ecc. | 30 | 14,3 | 0,9 |
| Crackers | 30 | 13,7 | 1,2 |
| Pane di Farro | 50 | 21,8 | 5,9 |
| Grissini | 30 | 13,9 | 2,5 |
| Grissini integrali VitaMill -20 | 30 | 9,2 | -2,2 |
| Pane di Kamut | 50 | 15,9 | 4,2 |
| Orzo | 80 | 24,3 | 5,9 |
| Pane bianco | 50 | 23 | 1,4 |
| Pane integrale di frumento | 50 | 13,7 | 1,8 |
| Pane integrale di segale | 50 | 9,4 | 2,0 |
| Pane VitaMill -20 | 50 | 13 | -4,3 |
| Pasta | 80 | 28,5 | 5,4 |
| Pasta all'uovo VitaMill -20 | 100 | 25,2 | -5,3 |
| Pasta integrale | 80 | 22,2 | 7,1 |
| Pasta VitaMill -20 | 80 | 21 | -4,7 |
| Pizza margherita | 350 | 148,1 | -8,8 |
| Polenta | 150 | 41,6 | 2,5 |
| Polenta integrale | 150 | 37,8 | 2,7 |
| Riso bianco | 80 | 57,2 | 3,2 |
| Riso integrale | 80 | 34,1 | 1,9 |
| Riso soffiato | 30 | 19,6 | 1,3 |
| Trancio o spicchio di pizza margherita | 120 | 50,8 | -3,0 |
| Dolcificante | 4 | 0,3 | 0 |
| Fruttosio | 4 | 0,8 | 0 |
| Miele | 20 | 8,8 | -0,1 |
| Zucchero | 5 | 3,4 | 0 |
| Formaggi misti | 75 | 0 | 12,0 |
| Latte con cioccolato | 125 | 4,9 | -2,0 |
| Latte intero | 125 | 1,7 | 0,1 |
| Latte scremato | 125 | 2,1 | 0,4 |
| Mozzarella | 100 | 0 | 14,3 |
| Parmigiano | 50 | 0 | 11,6 |
| Ricotta | 100 | 0 | 6,3 |
| Yogurt | 125 | 2,1 | 0,6 |
| Patatine | 75 | 20,7 | -13,5 |
| Pop corn | 35 | 19,3 | 3,3 |
| Panini | 100 | 23,0 | 8,2 |
| Biscotti | 35 | 16,6 | 0,8 |
| Biscotti VitaMill -20 | 30 | 11,6 | -3,5 |
| Cioccolato al latte | 30 | 6,4 | -0,6 |
| Cioccolato fondente | 30 | 3,9 | -1,2 |
| Gelato alla frutta | 100 | 7,4 | -0,2 |
| Marmellata | 20 | 6,0 | -0,4 |
| Brioche e torte | 60 | 23,0 | 1,2 |
| Crema di cacao e nocciole | 30 | 4,3 | -0,5 |
| Bibite analcoliche | 200 | 13,0 | 0 |

Note:

- la tabella rappresenta i valori massimi e non gli andamenti dinamici nel tempo (legati alla risposta metabolica del soggetto analizzato), il suo utilizzo è quindi finalizzato a valutazioni di massima;
- la risposta del metabolismo glucidico nelle 24 ore viene determinata strumentalmente dal sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.

• **LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI**

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

| Nome | Porzione media (g) | GL | PRAL |
|--|-----------------------|-----------------------------------|---|
| | | Glycemic Load Carico Glicemico | Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale |
| Caffè non zuccherato | 30 | 0 | -1,3 |
| Caffè zuccherato | 30 | 3,4 | -1,3 |
| Orzo non zuccherato | 30 | 0 | -0,2 |
| Orzo zuccherato | 30 | 3,4 | -0,2 |
| Succo di frutta | 200 | 12,2 | -2,3 |
| Tè non zuccherato | 200 | 0 | -1,6 |
| Tè zuccherato | 200 | 5,4 | -1,6 |
| Asparagi | 200 | 0 | -1,9 |
| Barbabietole rosse | 200 | 4,2 | -9,6 |
| Bieta | 200 | 0 | -7,0 |
| Broccoli | 200 | 0 | -4,2 |
| Carciofi | 200 | 0 | -4,3 |
| Carote | 200 | 2,3 | -6,8 |
| Cavolfiore | 200 | 0 | -6,0 |
| Cavolini di bruxelles | 200 | 0 | -8,1 |
| Cavolo cappuccio rosso e verza | 200 | 0 | -10,7 |
| Cavolo cappuccio verde | 200 | 0 | -8,3 |
| Cetrioli | 200 | 0 | -3,8 |
| Cicoria | 200 | 0 | -7,8 |
| Cipolle | 200 | 0 | -2,9 |
| Fagiolini | 200 | 0,7 | -7,8 |
| Finocchi | 200 | 0 | -8,5 |
| Indivia | 80 | 0 | -4,4 |
| Lattuga | 80 | 0 | -2,5 |
| Insalata mista (senza carote, mais o patate) | 80 | 0,2 | -2,6 |
| Mais | 80 | 9,4 | -0,6 |
| Melanzane | 200 | 0 | -4,2 |
| Minestra di verdura (senza legumi o pasta) | 250 | 2,5 | -5,6 |
| Patate al forno | 200 | 43,7 | -18,4 |
| Patate bollite | 200 | 16,9 | -9,0 |
| Patate fritte (senza sale) | 200 | 44,9 | -20,8 |
| Peperoni | 200 | 0 | -5,6 |
| Pomodori | 200 | 2,1 | -10,0 |
| Verdure bollite miste (cavolfiore, carote, patate) | 200 | 6,9 | -7,2 |
| Verdure cotte miste (bieta, melanzane, spinaci, zucchine ecc.) | 200 | 0 | -12,3 |
| Zucchine | 200 | 0 | -5,7 |
| Ceci | 150 | 8,8 | 1,3 |
| Fagioli | 150 | 9,2 | -6,7 |
| Latte di soia | 125 | 0,4 | 0,1 |
| Legumi misti | 150 | 7,3 | 0,2 |
| Lenticchie | 150 | 7,3 | 3,1 |
| Minestra di legumi (senza pasta) | 250 | 12,1 | -1,3 |
| Piselli | 150 | 3,8 | 3,0 |
| Soia | 150 | 2,2 | 4,3 |
| Albicocche | 150 | 5,5 | -9,0 |
| Ananas | 150 | 5,6 | -4,5 |
| Anguria | 150 | 2,1 | -4,6 |

Note:

- la tabella rappresenta i valori massimi e non gli andamenti dinamici nel tempo (legati alla risposta metabolica del soggetto analizzato), il suo utilizzo è quindi finalizzato a valutazioni di massima;
- la risposta del metabolismo glucidico nelle 24 ore viene determinata strumentalmente dal sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.

• LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

| Nome | Porzione media (g) | GL | PRAL |
|--|-----------------------|-----------------------------------|---|
| | | Glycemic Load Carico Glicemico | Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale |
| Arachidi | 30 | 0,2 | 1,0 |
| Agrumi | 150 | 6,0 | -4,6 |
| Banana | 150 | 8,8 | -6,4 |
| Ciliegia | 150 | 2,6 | -5,7 |
| Datteri | 40 | 23,4 | -5,1 |
| Fichi | 150 | 6,9 | -6,0 |
| Fichi secchi | 50 | 17,7 | -9,8 |
| Fragola | 150 | 3 | -3,8 |
| Frutta mista | 150 | 5,8 | -5,1 |
| Kiwi | 150 | 6,8 | -7,6 |
| Mandorle | 30 | 0 | 0,3 |
| Mela | 150 | 6,8 | -3,1 |
| Melone | 150 | 3,4 | -4,7 |
| Nocciola | 30 | 0,3 | 0,4 |
| Noci | 30 | 0,1 | 1,0 |
| Pera | 150 | 5,4 | -3,3 |
| Pesca | 150 | 4,7 | -6,3 |
| Pistacchi | 30 | 0,2 | 0,2 |
| Pompelmo | 150 | 1,6 | -4,6 |
| Prugna | 150 | 7,5 | -4,9 |
| Uva | 150 | 10,8 | -5,9 |
| Carni bianche | 100 | 0 | 10,1 |
| Carni rosse | 100 | 0 | 9,5 |
| Insaccati o affettati | 50 | 0 | 5,4 |
| Pesce | 150 | 0 | 14,1 |
| Sgombro (in scatola, sott'olio) | 50 | 0 | 8,9 |
| Tonno (in scatola, sotto'olio) | 50 | 0 | 6,3 |
| Uova | 50 | 0 | 4,4 |
| Aceto | 5 | 0 | 0 |
| Burro | 10 | 0 | 0 |
| Olio vegetale (oliva, soia, mais ecc.) | 10 | 0 | 0 |
| Succo di limone | 10 | 0 | -0,3 |
| Melcalin BASE | 6 cps | 0 | -6,9 |
| Melcalin MgK | 1 stick | 0 | -23 |
| Melcalin Pralbumina | 2 mis. | 0 | -36,4 |
| Melcalin Pralbumina gusto cacao | 2 mis. | 0 | -36,3 |
| Melcalin VITA | 2 mis. | 2,8 | -8,1 |

Note:

- la tabella rappresenta i valori massimi e non gli andamenti dinamici nel tempo (legati alla risposta metabolica del soggetto analizzato), il suo utilizzo è quindi finalizzato a valutazioni di massima;
 - la risposta del metabolismo glucidico nelle 24 ore viene determinata strumentalmente dal sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
 - l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.
- **LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI**