

Tabella Carico Glicemico valore massimo

Nome	Porzione media (g)	GL
		Glycemic Load Carico Glicemico
Cereali in fiocchi cornflakes, ecc.	30	24,4
Cereali, frutta secca ed essiccata, fiocchi integrali, muesli, ecc.	30	14,3
Crackers	30	13,7
Pane di Farro	50	21,8
Grissini	30	13,9
Grissini integrali VitaMill -20	30	9,2
Pane di Kamut	50	15,9
Orzo	80	24,3
Pane bianco	50	23
Pane integrale di frumento	50	13,7
Pane integrale di segale	50	9,4
Pane VitaMill -20	50	13
Pasta	80	28,5
Pasta all'uovo VitaMill -20	100	25,2
Pasta integrale	80	22,2
Pasta VitaMill -20	80	21
Pizza margherita	350	148,1
Polenta	150	41,6
Polenta integrale	150	37,8
Riso bianco	80	57,2
Riso integrale	80	34,1
Riso soffiato	30	19,6
Trancio o spicchio di pizza margherita	120	50,8
Dolcificante	4	0,3

Questo è un estratto del clinical nutrition della piattaforma integrata BioTekna Plus.
<https://www.biotekna.com/BioTekna-Plus>