

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

| Nome | Porzione media (g) | GL | PRAL |
|--|-----------------------|-----------------------------------|---|
| | | Glycemic Load Carico Glicemico | Potent al Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale |
| Cereali in focchi corn flakes, ecc. | 30 | 24,4 | 0,6 |
| Cereali, frutta secca ed essiccata, focchi 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 |

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

LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI

Melcalin[®]

Rev. 7 - 2020