

## Glycemic load table - PRAL maximum value

Name	Average portion (g)	GL Glycemic Load	PRAL Potential Renal Acid Load
Cornflakes, etc.	30	24,4	0,6
Cereals, dried fruit, whole rolled, muesli, etc.	30	14,3	0,9
Crackers	30	13,7	1,2
Spelled bread	50	21,8	5,9
Breadsticks	30	13,9	2,5
VitaMill -20 wholemeal breadsticks	30	9,2	-2,2
Kamut Bread	50	15,9	4,2
Barley	80	24,3	5,9
White bread	50	23	1,4
Whole wheat bread	50	13,7	1,8
Wholemeal rye bread	50	9,4	2,0
VitaMill bread -20	50	13	-4,3
Pasta	80	28,5	5,4
VitaMill -20 egg pasta	100	25,2	-5,3
Wholemeal pasta	80	22,2	7,1
VitaMill -20 pasta	80	21	-4,7
Pizza margherita	350	148,1	-8,8
Polenta	150	41,6	2,5
Wholemeal polenta	150	37,8	2,7
White rice	80	57,2	3,2
Brown rice	80	34,1	1,9
Puffed rice	30	19,6	1,3
Slice or wedge of pizza margherita	120	50,8	-3,0
Sweetener	4	0,3	0
Fructose	4	0,8	0

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

**Melcalin**<sup>®</sup>

Rev. 7 - 2020