

La tabella degli Indici Glicemici

Alimenti e prodotti con IG elevato

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Sciroppo di mais | 115 | Birra* | 110 |
| Fecola, amido modificato | 100 | Glucosio | 100 |
| Sciroppo di frumento, sciroppo di riso | 100 | Sciroppo di glucosio | 100 |
| Farina di riso | 95 | Fecola di patate (amido) | 95 |
| Maltodextrin | 95 | Patate al forno | 95 |
| Patatine fritte | 95 | Pane bianco senza glutine | 90 |
| Patate in fiocchi (istantanee) | 90 | Riso glutinoso | 90 |
| Arrow-root, maranta | 85 | Carote (cotte)* | 85 |
| Cereali (di grano turco) | 85 | Farina di grano bianca | 85 |
| Latte di riso | 85 | Maizena (amido di mais) | 85 |
| Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®) | 85 | Pane per hamburger | 85 |
| Pastinaca* | 85 | Pop corn (senza zucchero) | 85 |
| Rapa (cotta)* | 85 | Riso a cottura rapida (precotto) | 85 |
| Riso soffiato, gallette di riso | 85 | Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)* | 85 |
| Tapioca | 85 | Torta di riso | 85 |
| Fava (cotta) | 80 | Puré di patate | 80 |
| Anguria, melone, cocomero* | 75 | Cialda/wafer; con zucchero | 75 |
| Doughnuts | 75 | Lasagne (farina di grano tenero) | 75 |
| Riso e latte (con zucchero) | 75 | Zucca (di vario tipo)* | 75 |
| Zucca* | 75 | Amaranto soffiato | 70 |
| Bagels | 70 | Banana verde | 70 |
| Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®) | 70 | Biscotto | 70 |
| Brioche | 70 | Cereali raffinati zuccherati | 70 |
| Cioccolato, stecca di (con zucchero) | 70 | Croissant | 70 |
| Dattero | 70 | Farina di granoturco | 70 |
| Fetta biscottata | 70 | Gnocchi | 70 |
| Melassa, sciroppo da cucina | 70 | Miglio, saggina | 70 |
| Pane azzimo (farina bianca) | 70 | Pane bianco, francesino | 70 |
| Pane di riso | 70 | Patate bollite senza buccia | 70 |
| Patatine, chips | 70 | Polenta | 70 |

| | | | |
|---|----|--|----|
| Polenta, semola di granoturco | 70 | Ravioli (farina di grano tenero) | 70 |
| Riso comune | 70 | Risotto | 70 |
| Rutabaga, cavole navone | 70 | Special K® | 70 |
| Tacos | 70 | Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero) | 70 |
| Zucchero bianco (saccarosio) | 70 | Zucchero scuro (integrale) | 70 |
| Ananas (in scatola) | 65 | Barbabietola (cotta)* | 65 |
| Cuscus, couscous | 65 | Fagottino al cioccolato | 65 |
| Farina semi-integrale | 65 | Farro | 65 |
| Frutti canditi (con zucchero) | 65 | Frutto dell'albero del pane | 65 |
| Gelatina di mela cotogna (con zucchero) | 65 | Igname | 65 |
| Mais, granoturco in chicchi | 65 | Marmellata (con zucchero) | 65 |
| Mars®, Snickers®, Nuts®, etc. | 65 | Muesli (con zucchero, miele...) | 65 |
| Pane di segale (30% di segale) | 65 | Pane integrale | 65 |
| Pane nero | 65 | Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore) | 65 |
| Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore) | 65 | Sciroppo d'acero | 65 |
| Sorbetto (con zucchero) | 65 | Tamarindo (dolce) | 65 |
| Uva passa, uvetta | 65 | Banana (matura) | 60 |
| Castagne | 60 | Cioccolato in polvere (zuccherato) | 60 |
| Farina integrale | 60 | Gelato alla crema (con zucchero) | 60 |
| Lasagne (grano duro) | 60 | Maionese (industriale, con zucchero) | 60 |
| Melone* | 60 | Miele | 60 |
| Orzo perlato | 60 | Ovomaltina | 60 |
| Pane al latte | 60 | Pizza | 60 |
| Porridge, pappa di avena | 60 | Ravioli (grano duro) | 60 |
| Riso di Camargue | 60 | Riso lungo | 60 |
| Riso profumato (gelsomino) | 60 | Semola di grano duro | 60 |
| Albicocche in scatola (con zucchero) | 55 | Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero) | 55 |
| Bulgur (frumento) | 55 | Ketchup | 55 |
| Mango, succo di (senza zucchero) | 55 | Manioca (amara) | 55 |
| Manioca (dolce) | 55 | Nespola | 55 |
| Nutella® | 55 | Papaya (frutto fresco) | 55 |
| Pesca (in scatola con zucchero) | 55 | Riso rosso | 55 |
| Sciroppo di cicoria | 55 | Senape (con zucchero aggiunto) | 55 |

| | | | |
|---------------------|----|------------------------------|----|
| Spaghetti ben cotti | 55 | Succo d'uva (senza zucchero) | 55 |
| Sushi | 55 | Tagliatelle (ben cotte) | 55 |

Alimenti e prodotti con IG medio

| | | | |
|---|----|---|----|
| All Bran™ | 50 | Ananas, succo di (senza zucchero) | 50 |
| Barretta energetica ai cereali (senza zucchero) | 50 | Basmati/riso | 50 |
| Biscotto (Farina integrale, senza zucchero) | 50 | Cachi | 50 |
| Chaiote (purea di) | 50 | Kiwi* | 50 |
| Litchi (frutto fresco) | 50 | Maccheroni (farina di grano duro) | 50 |
| Mango (frutto fresco) | 50 | Muesli (senza zucchero) | 50 |
| Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa) | 50 | Pasta integrale (grano integrale) | 50 |
| Patate dolci | 50 | Riso integrale | 50 |
| Succo di mela (senza zucchero) | 50 | Succo di mirtillo (senza zucchero) | 50 |
| Surimi | 50 | Topinambur, carciofo di Gerusalemme | 50 |
| Wasa light™ | 50 | Ananas (frutto fresco) | 45 |
| Banana verde (cruda) | 45 | Banana verde (cruda) | 45 |
| Banane (acerbe) | 45 | Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®) | 45 |
| Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto) | 45 | Capelli d'angelo | 45 |
| Cocco, noce di | 45 | Cuscus integrale, semola integrale | 45 |
| Farina di farro (integrale) | 45 | Farina di kamut (integrale) | 45 |
| Farro (integrale) | 45 | Farro (integrale) | 45 |
| Grano (tipo Eibly) | 45 | Granola completa (senza zucchero) | 45 |
| Mirtillo, ossicocco | 45 | Pane di Kamut | 45 |
| Pane tostato, farina integrale senza zucchero | 45 | Pilpil (di grano) | 45 |
| Piselli (scatola) | 45 | Riso basmati integrale | 45 |
| Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) | 45 | Segale (integrale; farina, pane) | 45 |
| Succo di pompelmo (senza zucchero) | 45 | Succo d'arancia (spremuta senza zucchero) | 45 |
| Uva (frutto fresco) | 45 | Avena | 40 |
| Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) | 40 | Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto) | 40 |
| Cicoria (bevanda) | 40 | Fagioli rossi (in scatola) | 40 |
| Falafel (fave) | 40 | Farina di quinoa | 40 |

| | | | |
|---|----|---|----|
| Farro | 40 | Fava (cruda) | 40 |
| Fico secco | 40 | Fiocchi d'avena (non cotti) | 40 |
| Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) | 40 | Grano saraceno (integrale; farina o pane) | 40 |
| Kamut (grano integrale) | 40 | Latte di cocco | 40 |
| Lattosio | 40 | Pane 100% integrale con lievito naturale | 40 |
| Pane azzimo (farina integrale) | 40 | Pasta integrale, al dente | 40 |
| Pepino dolce, peramelone | 40 | Prugne secche | 40 |
| Pumpernickel | 40 | Purea di sesamo, tahin | 40 |
| Sidro secco | 40 | Sorbetto (senza zucchero) | 40 |
| Spaghetti al dente (cottura 5 min.) | 40 | Succo di carota (senza zucchero) | 40 |

Alimenti e prodotti con IG basso

| | | | |
|---|----|--|----|
| Albicocca secca | 35 | Amaranto | 35 |
| Arancia (frutto fresco) | 35 | Azuki | 35 |
| Cannellini | 35 | Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli) | 35 |
| Ceci (in scatola) | 35 | Fagioli borlotti | 35 |
| Fagioli neri | 35 | Fagioli rossi | 35 |
| Falafel (ceci) | 35 | Farina di ceci | 35 |
| Fico (frutto fresco) | 35 | Gelato di panna (con fruttosio) | 35 |
| Girasole (semi) | 35 | logurt, yogurth** | 35 |
| Lievito | 35 | Lievito di birra | 35 |
| Lino, sesamo, papavero (semi di) | 35 | Mais ancestrale (indiano) | 35 |
| Mela cotogna (frutto fresco) | 35 | Mela-cannella, graviola, guanabana | 35 |
| Melagrana, melograno (frutto fresco) | 35 | Mele (composta) | 35 |
| Mele (frutto fresco) | 35 | Mele disidratate | 35 |
| Pane Esseno (di cereali germogliati) | 35 | Pesche (frutto fresco) | 35 |
| Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco) | 35 | Piselli (freschi) | 35 |
| Piselli (freschi) | 35 | Pomodori secchi | 35 |
| Prugne (frutto fresco) | 35 | Purea di mandorle bianche (senza zucchero) | 35 |
| Quinoa | 35 | Riso selvatico | 35 |
| Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) | 35 | Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) | 35 |
| Senape | 35 | Succo di pomodoro | 35 |
| Vermicelli di grano duro | 35 | Wasa™ fibra (24%) | 35 |

| | | | |
|---|----|---|----|
| Yogurt di soia (aromatizzato) | 35 | Pane (Montignac integral bread) | 34 |
| Pane (Montignac pane) | 34 | Aglio | 30 |
| Albicocche (frutto fresco) | 30 | Barbabietola (cruda) | 30 |
| Carote (crude) | 30 | Ceci | 30 |
| Fagiolini | 30 | Formaggio fresco, ricotta** | 30 |
| Frutti canditi (senza zucchero) | 30 | Frutto della passione, maracuja | 30 |
| Latte di mandorla | 30 | Latte di soia | 30 |
| Latte d'avena (non cotto) | 30 | Latte fresco/in polvere** | 30 |
| Latte** (scremato e non) | 30 | Lenticchia | 30 |
| Lenticchie gialle | 30 | Mandarino, clementina | 30 |
| Marmellata (senza zucchero) | 30 | Pere (frutto fresco) | 30 |
| Pomodori | 30 | Pompelmo (frutto fresco) | 30 |
| Rape (crude) | 30 | Sassefrica, scorzobianca | 30 |
| Vermicelli di soia | 30 | Ciliegie | 25 |
| Cioccolato fondente (>70% cacao) | 25 | Fagioli mungo (soia) | 25 |
| Fagiolo nano | 25 | Farina di soia | 25 |
| Fragole (frutto fresco) | 25 | Hummus (crema di ceci) | 25 |
| Lampone (frutto fresco) | 25 | Lenticchie verdi | 25 |
| Mirtillo | 25 | More | 25 |
| Orzo mondato | 25 | Pasta di arachidi (senza zucchero) | 25 |
| Piselli secchi | 25 | Purea di mandorle integrali (senza zucchero) | 25 |
| Purea di nocciole intere (senza zucchero) | 25 | Ribes | 25 |
| Semi di zucca | 25 | Uva spina | 25 |
| Cacao in polvere (senza zucchero) | 20 | Carciofo | 20 |
| Ciliegie delle Antille, Acerole | 20 | Cioccolato fondente (>85% cacao) | 20 |
| Cuore di palma | 20 | Fruttosio | 20 |
| Germoglio de bambù | 20 | Melanzana | 20 |
| Ratatouille (misto di verdure cotte) | 20 | Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti) | 20 |
| Soia da cucina | 20 | Succo di limone (senza zucchero) | 20 |
| Yogurt di soia (naturale) | 20 | Agave (sciroppo) | 15 |
| Alchechengi comune | 15 | Anacardio | 15 |
| Arachide | 15 | Asparagi | 15 |
| Bietola | 15 | Broccoli | 15 |
| Cavolfiore | 15 | Cavolini di Bruxelles | 15 |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Cavolo | 15 | Cetriolo | 15 |
| Cetriolo sottaceto, sottaceti | 15 | Cipolla | 15 |
| Crauti | 15 | Crusca (di grano, di avena...) | 15 |
| Erba brusca, acetosa | 15 | Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti | 15 |
| Farina di carrube | 15 | Finocchio | 15 |
| Funghi, champignon | 15 | Germoglio | 15 |
| Germoglio di cereali/granola | 15 | Indivia, insalata belga | 15 |
| Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...) | 15 | Lupino | 15 |
| Mandorla | 15 | Nocciola | 15 |
| Noce | 15 | Oliva | 15 |
| Peperoncino | 15 | Peperoni | 15 |
| Pesto | 15 | Pinoli | 15 |
| Pistacchio | 15 | Porri | 15 |
| Rabarbaro | 15 | Ravanello | 15 |
| Ribes nero | 15 | Scalognone | 15 |
| Sedano, gambo | 15 | Soia | 15 |
| Spinaci | 15 | Tempeh | 15 |
| Tofu | 15 | Zenzero | 15 |
| Zucchine | 15 | Avocado | 10 |
| Aceto | 5 | Crostacei (astice, granchio, aragosta) | 5 |
| Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.) | 5 | | |

A

| | |
|--------------------------------------|----|
| Aceto | 5 |
| Agave (sciroppo) | 15 |
| Aglio | 30 |
| Albicocca secca | 35 |
| Albicocche (frutto fresco) | 30 |
| Albicocche in scatola (con zucchero) | 55 |
| Alchechengi comune | 15 |
| Alcol | 0 |
| All Bran™ | 50 |
| Amaranto | 35 |
| Amaranto soffiato | 70 |
| Anacardio | 15 |
| Ananas (frutto fresco) | 45 |
| Ananas (in scatola) | 65 |
| Ananas, succo di (senza zucchero) | 50 |
| Anguria, melone, cocomero* | 75 |
| Arachide | 15 |
| Arancia (frutto fresco) | 35 |
| Arrow-root, maranta | 85 |
| Asparagi | 15 |

| | |
|--------------|-----------|
| Avena | 40 |
|--------------|-----------|

| | |
|----------------|-----------|
| Avocado | 10 |
|----------------|-----------|

| | |
|--------------|-----------|
| Azuki | 35 |
|--------------|-----------|

B

| | |
|---------------|-----------|
| Bagels | 70 |
|---------------|-----------|

| | |
|------------------------|-----------|
| Banana (matura) | 60 |
|------------------------|-----------|

| | |
|---------------------|-----------|
| Banana verde | 70 |
|---------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Banana verde (cruda) | 45 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Banana verde (cruda) | 45 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|------------------------|-----------|
| Banane (acerbe) | 45 |
|------------------------|-----------|

| | |
|------------------------------|-----------|
| Barbabietola (cotta)* | 65 |
|------------------------------|-----------|

| | |
|-----------------------------|-----------|
| Barbabietola (cruda) | 30 |
|-----------------------------|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Barretta energetica ai cereali (senza zucchero) | 50 |
|--|-----------|

| | |
|--|-----------|
| Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®) | 45 |
|--|-----------|

| | |
|---------------------|-----------|
| Basmati/riso | 50 |
|---------------------|-----------|

| | |
|---|-----------|
| Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®) | 70 |
|---|-----------|

| | |
|----------------|-----------|
| Bietola | 15 |
|----------------|-----------|

| | |
|---------------|------------|
| Birra* | 110 |
|---------------|------------|

| | |
|-----------------|-----------|
| Biscotto | 70 |
|-----------------|-----------|

Biscotto (Farina integrale, senza zucchero) 50

Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) 40

Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero) 55

Brioche 70

Broccoli 15

Bulgur (frumento) 55

Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto) 45

Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto) 40

C

Cacao in polvere (senza zucchero) 20

Cachi 50

Caffè, tè, tisane*** 0

Cannellini 35

Capelli d'angelo 45

Carciofo 20

Carne (manzo, maiale, pollame, vitello, agnello, pecora, coniglio, salsiccia, sanguinaccio, carne dei Grigioni, ecc.)***** 0

Carote (cotte)* 85

Carote (crude) 30

Cassoulet (piatto a base di carne e 35

fagioli)

Castagne 60

Cavolfiore 15

Cavolini di Bruxelles 15

Cavolo 15

Ceci 30

Ceci (in scatola) 35

Cereali (di grano turco) 85

Cereali raffinati zuccherati 70

Cetriolo 15

Cetriolo sottaceto, sottaceti 15

Chaiote (purea di) 50

Cialda/wafer; con zucchero 75

Cicoria (bevanda) 40

Ciliegie 25

Ciliegie delle Antille, Acerole 20

Cioccolato fondente (>70% cacao) 25

Cioccolato fondente (>85% cacao) 20

Cioccolato in polvere (zuccherato) 60

Cioccolato, stecca di (con zucchero) 70

Cipolla 15

Cocco, noce di 45

Crauti 15

Croissant 70

Crostacei (astice, granchio, aragosta) 5

Crusca (di grano, di avena...) 15

Cuore di palma 20

Cuscus integrale, semola integrale 45

Cuscus, couscous 65

D

Dattero 70

Doughnuts 75

E

Erba brusca, acetosa 15

F

Fagioli borlotti 35

Fagioli mungo (soia) 25

Fagioli neri 35

Fagioli rossi 35

Fagioli rossi (in scatola) 40

Fagiolini 30

Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti 15

| | |
|------------------------------------|-----------|
| Fagiolo nano | 25 |
| Fagottino al cioccolato | 65 |
| Falafel (ceci) | 35 |
| Falafel (fave) | 40 |
| Farina di carrube | 15 |
| Farina di ceci | 35 |
| Farina di farro (integrale) | 45 |
| Farina di grano bianca | 85 |
| Farina di granoturco | 70 |
| Farina di kamut (integrale) | 45 |
| Farina di quinoa | 40 |
| Farina di riso | 95 |
| Farina di soia | 25 |
| Farina integrale | 60 |
| Farina semi-integrale | 65 |
| Farro | 65 |
| Farro | 40 |
| Farro (integrale) | 45 |
| Farro (integrale) | 45 |
| Fava (cotta) | 80 |
| Fava (cruda) | 40 |

| | |
|---|------------|
| Fecola di patate (amido) | 95 |
| Fecola, amido modificato | 100 |
| Fetta biscottata | 70 |
| Fico (frutto fresco) | 35 |
| Fico secco | 40 |
| Finocchio | 15 |
| Fiocchi d'avena (non cotti) | 40 |
| Foie gras*** | 0 |
| Formaggi (groviera, camembert, mozzarella, emmenthal, edam, feta, formaggio di capra, gouda, parmigiano)***/** | 0 |
| Formaggio fresco, ricotta** | 30 |
| Fragole (frutto fresco) | 25 |
| Frutti canditi (con zucchero) | 65 |
| Frutti canditi (senza zucchero) | 30 |
| Frutti di mare*** (gamberetti, cozze, ostriche, ecc.) | 0 |
| Frutto della passione, maracuja | 30 |
| Frutto dell'albero del pane | 65 |
| Fruttosio | 20 |
| Funghi, champignon | 15 |

G

Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) 40

Gelatina di mela cotogna (con zucchero) 65

Gelato alla crema (con zucchero) 60

Gelato di panna (con fruttosio) 35

Germoglio 15

Germoglio de bambù 20

Germoglio di cereali/granola 15

Girasole (semi) 35

Glucosio 100

Gnocchi 70

Grano (tipo Ebly) 45

Grano saraceno (integrale; farina o pane) 40

Granola completa (senza zucchero) 45

Grasso d'oca, grasso vegetale, margarina*** 0

H

Hummus (crema di ceci) 25

I

Igname 65

Indivia, insalata belga 15

Insalata (lattuga, scarola, rucola, valeriana, ecc...) 15

logurt, yogurth** 35

K

Kamut (grano integrale) 40

Ketchup 55

Kiwi* 50

L

Lampone (frutto fresco) 25

Lasagne (farina di grano tenero) 75

Lasagne (grano duro) 60

Latte di cocco 40

Latte di mandorla 30

Latte di riso 85

Latte di soia 30

Latte d'avena (non cotto) 30

Latte fresco/in polvere** 30

Latte** (scremato e non) 30

Lattosio 40

Lenticchia 30

Lenticchie gialle 30

Lenticchie verdi 25

Lievito 35

Lievito di birra 35

Lino, sesamo, papavero (semi di) 35

Litchi (frutto fresco) 50

Lupino 15

M

Maccheroni (farina di grano duro) 50

Maionese (fatta in casa: uovo, olio, senape) 0

Maionese (industriale, con zucchero) 60

Mais ancestrale (indiano) 35

Mais, granoturco in chicchi 65

Maizena (amido di mais) 85

Maltodextrin 95

Mandarino, clementina 30

Mandorla 15

Mango (frutto fresco) 50

Mango, succo di (senza zucchero) 55

Manioca (amara) 55

Manioca (dolce) 55

Manzo*** (bistecca, pezzo, filetto, costata, ecc.) 0

Marmellata (con zucchero) 65

| | |
|--------------------------------------|----|
| Marmellata (senza zucchero) | 30 |
| Mars®, Snickers®, Nuts®, etc. | 65 |
| Mela cotogna (frutto fresco) | 35 |
| Mela-cannella, graviola, guanabana | 35 |
| Melagrana, melograno (frutto fresco) | 35 |
| Melanzana | 20 |
| Melassa, sciroppo da cucina | 70 |
| Mele (composta) | 35 |
| Mele (frutto fresco) | 35 |
| Mele disidratate | 35 |
| Melone* | 60 |
| Miele | 60 |
| Miglio, saggina | 70 |
| Mirtillo | 25 |
| Mirtillo, ossicocco | 45 |
| More | 25 |
| Muesli (con zucchero, miele...) | 65 |
| Muesli (senza zucchero) | 50 |
| N | |
| Nespola | 55 |
| Nocciola | 15 |

| | |
|------|----|
| Noce | 15 |
|------|----|

| | |
|----------|----|
| Nutella® | 55 |
|----------|----|

O

| | |
|--------------------------------|---|
| Oli (oliva, girasole, ecc.)*** | 0 |
|--------------------------------|---|

| | |
|-------|----|
| Oliva | 15 |
|-------|----|

| | |
|--------------|----|
| Orzo mondato | 25 |
|--------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Orzo perlato | 60 |
|--------------|----|

| | |
|------------|----|
| Ovomaltina | 60 |
|------------|----|

P

| | |
|---------------------------------|----|
| Pane (Montignac integral bread) | 34 |
|---------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Pane (Montignac pane) | 34 |
|-----------------------|----|

| | |
|--|----|
| Pane 100% integrale con lievito naturale | 40 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa) | 50 |
|---|----|

| | |
|---------------|----|
| Pane al latte | 60 |
|---------------|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Pane azzimo (farina bianca) | 70 |
|-----------------------------|----|

| | |
|--------------------------------|----|
| Pane azzimo (farina integrale) | 40 |
|--------------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Pane bianco senza glutine | 90 |
|---------------------------|----|

| | |
|-------------------------|----|
| Pane bianco, francesino | 70 |
|-------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Pane di Kamut | 45 |
|---------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Pane di riso | 70 |
|--------------|----|

| | |
|---|-----------|
| Pane di segale (30% di segale) | 65 |
| Pane Esseno (di cereali germogliati) | 35 |
| Pane integrale | 65 |
| Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®) | 85 |
| Pane nero | 65 |
| Pane per hamburger | 85 |
| Pane tostato, farina integrale senza zucchero | 45 |
| Panna^{***}/^{**} | 0 |
| Papaya (frutto fresco) | 55 |
| Pasta di arachidi (senza zucchero) | 25 |
| Pasta integrale (grano integrale) | 50 |
| Pasta integrale, al dente | 40 |
| Pastinaca* | 85 |
| Patate al forno | 95 |
| Patate bollite senza buccia | 70 |
| Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore) | 65 |
| Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore) | 65 |
| Patate dolci | 50 |
| Patate in fiocchi (istantanee) | 90 |
| Patatine fritte | 95 |

| | |
|------------------------|-----------|
| Patatine, chips | 70 |
|------------------------|-----------|

| | |
|-------------|----|
| Peperoncino | 15 |
|-------------|----|

| | |
|----------|----|
| Peperoni | 15 |
|----------|----|

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Pepino dolce, peramelone | 40 |
|---------------------------------|-----------|

| | |
|----------------------|----|
| Pere (frutto fresco) | 30 |
|----------------------|----|

| | |
|--|-----------|
| Pesca (in scatola con zucchero) | 55 |
|--|-----------|

| | |
|--|---|
| Pesce (salmone, tonno, sardine, acciughe, branzino, ecc.)*** | 0 |
|--|---|

| | |
|------------------------|----|
| Pesche (frutto fresco) | 35 |
|------------------------|----|

| | |
|--|----|
| Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco) | 35 |
|--|----|

| | |
|-------|----|
| Pesto | 15 |
|-------|----|

| | |
|--------------------------|-----------|
| Pilpil (di grano) | 45 |
|--------------------------|-----------|

| | |
|--------|----|
| Pinoli | 15 |
|--------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Piselli (freschi) | 35 |
|-------------------|----|

| | |
|-------------------|----|
| Piselli (freschi) | 35 |
|-------------------|----|

| | |
|--------------------------|-----------|
| Piselli (scatola) | 45 |
|--------------------------|-----------|

| | |
|----------------|----|
| Piselli secchi | 25 |
|----------------|----|

| | |
|------------|----|
| Pistacchio | 15 |
|------------|----|

| | |
|--------------|-----------|
| Pizza | 60 |
|--------------|-----------|

| | |
|----------------|-----------|
| Polenta | 70 |
|----------------|-----------|

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Polenta, semola di granoturco | 70 |
|--------------------------------------|-----------|

| | |
|------------------------------------|---|
| Pollame*** (pollo, tacchino, ecc.) | 0 |
|------------------------------------|---|

| | |
|----------|----|
| Pomodori | 30 |
|----------|----|

| | |
|-----------------|----|
| Pomodori secchi | 35 |
|-----------------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Pompelmo (frutto fresco) | 30 |
|--------------------------|----|

| | |
|---------------------------|----|
| Pop corn (senza zucchero) | 85 |
|---------------------------|----|

| | |
|-------|----|
| Porri | 15 |
|-------|----|

| | |
|--------------------------|----|
| Porridge, pappa di avena | 60 |
|--------------------------|----|

| | |
|------------------------|----|
| Prugne (frutto fresco) | 35 |
|------------------------|----|

| | |
|---------------|----|
| Prugne secche | 40 |
|---------------|----|

| | |
|--------------|----|
| Pumpernickel | 40 |
|--------------|----|

| | |
|----------------|----|
| Puré di patate | 80 |
|----------------|----|

| | |
|--|----|
| Purea di mandorle bianche (senza zucchero) | 35 |
|--|----|

| | |
|--|----|
| Purea di mandorle integrali (senza zucchero) | 25 |
|--|----|

| | |
|---|----|
| Purea di nocciole intere (senza zucchero) | 25 |
|---|----|

| | |
|------------------------|----|
| Purea di sesamo, tahin | 40 |
|------------------------|----|

Q

| | |
|--------|----|
| Quinoa | 35 |
|--------|----|

R

| | |
|-----------|----|
| Rabarbaro | 15 |
|-----------|----|

| | |
|---------------|----|
| Rapa (cotta)* | 85 |
|---------------|----|

| | |
|--------------------------------------|----|
| Rape (crude) | 30 |
| Ratatouille (misto di verdure cotte) | 20 |
| Ravanello | 15 |
| Ravioli (farina di grano tenero) | 70 |
| Ravioli (grano duro) | 60 |
| Ribes | 25 |
| Ribes nero | 15 |
| Riso a cottura rapida (precotto) | 85 |
| Riso basmati integrale | 45 |
| Riso comune | 70 |
| Riso di Camargue | 60 |
| Riso e latte (con zucchero) | 75 |
| Riso glutinoso | 90 |
| Riso integrale | 50 |
| Riso lungo | 60 |
| Riso profumato (gelsomino) | 60 |
| Riso rosso | 55 |
| Riso selvatico | 35 |
| Riso soffiato, gallette di riso | 85 |
| Risotto | 70 |

Rutabaga, cavole navone 70

S

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) 45

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) 35

Salsa di soia (senza zucchero né dolcificanti) 0

Salsa di tamari (senza zucchero né dolcificanti) 20

Salumi (salame, coppa, prosciutto cotto, crudo, affumicato, ecc.)* 0**

Sassefrica, scorzobianca 30

Scalogno 15

Sciroppo di cicoria 55

Sciroppo di frumento, sciroppo di riso 100

Sciroppo di glucosio 100

Sciroppo di mais 115

Sciroppo d'acero 65

Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)* 85

Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) 35

Sedano, gambo 15

Segale (integrale; farina, pane) 45

Semi di zucca 25

| | |
|---|-----------|
| Semola di grano duro | 60 |
| Senape | 35 |
| Senape (con zucchero aggiunto) | 55 |
| Sidro secco | 40 |
| Soia | 15 |
| Soia da cucina | 20 |
| Sorbetto (con zucchero) | 65 |
| Sorbetto (senza zucchero) | 40 |
| Spaghetti al dente (cottura 5 min.) | 40 |
| Spaghetti ben cotti | 55 |
| Special K® | 70 |
| Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.) | 5 |
| Spinaci | 15 |
| Succo di carota (senza zucchero) | 40 |
| Succo di limone (senza zucchero) | 20 |
| Succo di mela (senza zucchero) | 50 |
| Succo di mirtillo (senza zucchero) | 50 |
| Succo di pomodoro | 35 |
| Succo di pompelmo (senza zucchero) | 45 |
| Succo d'arancia (spremuta senza zucchero) | 45 |

Succo d'uva (senza zucchero) 55

Surimi 50

Sushi 55

T

Tacos 70

Tagliatelle (ben cotte) 55

**Tagliatelle, fettuccine (farina di grano
tenere) 70**

Tamarindo (dolce) 65

Tapioca 85

Tempeh 15

Tofu 15

Topinambur, carciofo di Gerusalemme 50

Torta di riso 85

U

Uova* 0**

Uva (frutto fresco) 45

Uva passa, uvetta 65

Uva spina 25

V

Vermicelli di grano duro 35

Vermicelli di soia 30

Vino rosso, vino bianco, champagne*** 0

W

Wasa light™ 50

Wasa™ fibra (24%) 35

Y

Yogurt di soia (aromatizzato) 35

Yogurt di soia (naturale) 20

Z

Zenzero 15

Zucca (di vario tipo)* 75

Zucca* 75

Zucchero bianco (saccarosio) 70

Zucchero scuro (integrale) 70

Zucchine 15
