

## 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

<b>Spaghetti ben cotti</b>	<b>55</b>	<b>Succo d'uva (senza zucchero)</b>	<b>55</b>
<b>Sushi</b>	<b>55</b>	<b>Tagliatelle (ben cotte)</b>	<b>55</b>

## 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

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

## 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

---

<b>Avena</b>	<b>40</b>
--------------	-----------

---

<b>Avocado</b>	<b>10</b>
----------------	-----------

---

<b>Azuki</b>	<b>35</b>
--------------	-----------

---

## **B**

<b>Bagels</b>	<b>70</b>
---------------	-----------

---

<b>Banana (matura)</b>	<b>60</b>
------------------------	-----------

---

<b>Banana verde</b>	<b>70</b>
---------------------	-----------

---

<b>Banana verde (cruda)</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Banana verde (cruda)</b>	<b>45</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Banane (acerbe)</b>	<b>45</b>
------------------------	-----------

---

<b>Barbabietola (cotta)*</b>	<b>65</b>
------------------------------	-----------

---

<b>Barbabietola (cruda)</b>	<b>30</b>
-----------------------------	-----------

---

<b>Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)</b>	<b>50</b>
--	-----------

---

<b>Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)</b>	<b>45</b>
--	-----------

---

<b>Basmati/riso</b>	<b>50</b>
---------------------	-----------

---

<b>Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)</b>	<b>70</b>
---	-----------

---

<b>Bietola</b>	<b>15</b>
----------------	-----------

---

<b>Birra*</b>	<b>110</b>
---------------	------------

---

<b>Biscotto</b>	<b>70</b>
-----------------	-----------

---



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

---

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

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

## 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, ricia, 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
<b>N</b>	
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
--------------	----

---

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

---

<b>Patatine, chips</b>	<b>70</b>
------------------------	-----------

---

Peperoncino	15
-------------	----

---

Peperoni	15
----------	----

---

<b>Pepino dolce, peramelone</b>	<b>40</b>
---------------------------------	-----------

---

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

---

<b>Pesca (in scatola con zucchero)</b>	<b>55</b>
--	-----------

---

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

---

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

---

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

---

Pesto	15
-------	----

---

<b>Pilpil (di grano)</b>	<b>45</b>
--------------------------	-----------

---

Pinoli	15
--------	----

---

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

---

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

---

<b>Piselli (scatola)</b>	<b>45</b>
--------------------------	-----------

---

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

---

Pistacchio	15
------------	----

---

<b>Pizza</b>	<b>60</b>
--------------	-----------

---

<b>Polenta</b>	<b>70</b>
----------------	-----------

---

<b>Polenta, semola di granoturco</b>	<b>70</b>
--------------------------------------	-----------

---

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**

---

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



**Succo d'uva (senza zucchero) 55**

---

**Surimi 50**

---

**Sushi 55**

---

## **T**

**Tacos 70**

---

**Tagliatelle (ben cotte) 55**

---

**Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero) 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

---