

Dati paziente

 Nome e cognome: Roberto Bianchi
 Data di nascita: 1976-02-04

Indirizzo

 Viale Zara 56
 Milano (MI)

Contatti

 robertobianchi@mail.com
 015.7845963

Analisi del 2015-08-13
ALIMENTAZIONE
Verdura

VERDURA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Carote	★★★★	15	35	80 g
Finocchi	★★★★	17	5	80 g
Cetrioli	★★★★	14	15	80 g
Insalata romana	★★★★	17	3	80 g
Pomodori	★★★★	17	15	80 g
Spinaci	★★★★	26	15	80 g
Crescione	★★★	23	5	80 g
Bambù	★★★	27	7	151 g
Patatine di cavolo nero	★★★	126	19	29 g
Chayote	★★★	19	10	203 g
Radice jicama	★★★	38	44	1200 g
Lattuga	★★★	20	0	80 g
Rabarbaro	★★★	21	15	80 g
Avocado	★★★	305	0	80 g
Rucola	★★★	25	0	10 g
Germogli di rucola	★★★	20	0	1 g
Cime di rapa	★★★	32	0	113 g
Radicchio	★★★	6	5	40 g
Snack di verdura disidratata	★★★	498	51	29 g
Germogli di ravanello	★★★	43	0	1 g
Melanzane	★★★	15	20	80 g
Fagioli cannellini	★★	113	31	80 g
Tofu	★★	76	15	85 g
Patate	★★★	77	82	75 g
Cavolo bianco	★★★	28	10	80 g
Pomodori secchi	★★	258	35	30 g
Lenticchie	★★	353	29	80 g
Alghe dulse	★★	24	0	8 g

VERDURA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Zucchina gialla	★★	16	65	80 g
Indivia	★★	17	0	25 g
Cavolo nero	★★	50	10	80 g
Cactus Nopale	★★	16	12	149 g
Cardi	★★	10	0	178 g
Fagioli bianchi e borlotti	★★	102	31	80 g
Piselli	★★	77	48	80 g
Sedano	★★	20	15	80 g
Germogli di alfa alfa	★★	23	0	20 g
Celtuce	★★	18	10	8 g
Carciofi	★★	22	15	80 g
Tartuffo	★★	25	5	12 g
Insalata valeriana	★★	107	3	80 g
Broccolini	★★	41	5	80 g
Indivia riccia o scarola	★★	17	0	10 g
Cavolo cinese	★★	13	0	80 g
Castagna d'acqua cinese	★★	93	5	62 g
Germe di grano	★★	402	23	115 g
Broccoli	★★	35	10	80 g
Insalata belga	★★	17	5	80 g
Coste o bietole	★★	17	64	175 g
Alghe in generale	★★	49	0	0 g
Alghe agar	★★	26	0	8 g
Cavolo rosso	★★	31	10	80 g
Foglie di cavolo verde	★★	30	10	36 g
Alghe nori	★★	33	0	8 g
Ceci	★★	119	33	80 g
Zucchine	★★	14	15	80 g
Colocasia	★★	112	54	104 g
Mini pannocchie di mais	★	20	62	80 g
Alghe wakame o kombu	★	45	0	8 g
Alghe arame	★	14	0	8 g
Fagioli di soia	★	451	20	80 g
Rapa svedese o rapa gialla	★	36	70	772 g
Asparagi	★	24	15	80 g
Formaggio di soia	★	250	35	29 g
Mais in vetro	★	86	55	80 g
Alghe kelp	★	43	0	8 g
Barbabietole	★	23	30	80 g
Choi sum	★	24	5	75 g
Cassava, Yuka o Tapioca	★	160	46	206 g
Piselli verdi dolci piatti	★	42	0	80 g
Bok choy	★	12	0	70 g
Capperi	★	23	70	9 g
Hamburger vegetale	★	177	43	57 g
Germogli di porro	★	61	0	1 g

VERDURA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Germogli di senape	★	26	0	1 g
Lupini	★	116	27	80 g
Fagiolini verdi	★	19	15	80 g
Funghi	★	22	12	80 g
Zucca	★	10	75	80 g
Cavolfiore	★	28	15	80 g
Peperoni	★	23	15	80 g
Zucca americana	★	45	65	80 g
Rape	★	20	30	80 g
Fave	★	37	40	80 g
Cuori di palma in vetro	★	115	20	84 g
Ravanelli	★	11	15	80 g
Cavoletti di Bruxelles	★	38	15	80 g
Bieta	★	17	0	48 g
Olive verdi	★	142	5	29 g
Cicoria	★	73	5	5 g
Olive nere	★	115	15	29 g
Agava	★	68	5	150 g
Agretti	★	18	0	5 g
Radice yucca	★	160	55	52 g
Patate americane	★	116	65	80 g
Fagiolo pinto	★	347	30	80 g
Fagioli azuki	★	329	35	80 g
Fagiolo dall'occhio nero, rosa, verde o marro	★	336	15	167 g
Germogli di fagiolo mungo o germogli di soia	★	30	0	1 g
Fiori di zucca	★	12	5	2 g
Crauti	★	19	12	150 g
Kimchi	★	26	25	100 g
Fagiolo comune	★	333	29	80 g
Faggioli neri	★	341	30	80 g
Sedano rapa	★	42	0	156 g
Porri	★	37	15	80 g
Aglione	★	90	0	5 g
Cipolle o cipollotti	★	32	10	80 g
Scalogno	★	72	15	10 g

Frutta

FRUTTA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Uva	★★★★★	64	53	80 g
Mango	★★★★★	75	51	80 g
Pera disidratata	★★★★★	262	43	30 g
Pere	★★★★★	38	38	80 g
Passata di pera	★★★★★	71	41	150 g
More	★★★★	43	25	80 g
Passata di lampone	★★★★	55	29	150 g

FRUTTA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Banane	★★★★	68	54	80 g
Banana plantain	★★★★	122	45	80 g
Pesche	★★★★	39	35	80 g
Cherimoya	★★★★	74	10	235 g
Papaya	★★★	39	55	80 g
Pesca disidratata	★★★	239	35	30 g
Mele	★★★	48	38	80 g
Arance	★★★	49	35	80 g
Tangelo	★★★	46	35	80 g
Pompelmo	★★★	33	25	80 g
Banana disidratata	★★★	371	45	30 g
Fichi secchi	★★★	249	61	30 g
Passata di pesca	★★★	44	37	150 g
Fragole	★★★	32	25	80 g
Melone e cantalupo	★★★	23	67	80 g
Rambutan	★★★	82	28	214 g
Alchechenge	★★★	258	10	29 g
Datteri secchi	★★★	269	70	80 g
Passata di mirtillo rosso	★★★	151	48	150 g
Albicocche	★★★	29	57	80 g
Mela disidratata	★★★	243	29	30 g
Mandarini	★★★	53	30	80 g
Mango disidratato	★★★	364	64	30 g
Anguria	★★★	30	76	80 g
Frutto dell'albero del pane	★★★	103	68	220 g
Lampone	★★★	52	25	80 g
Pesca noce	★★★	44	35	80 g
Bacca di sambucco	★★★	73	25	145 g
Fichi	★★	74	35	80 g
Chokecherries	★★★	162	25	80 g
Guava	★★	68	35	165 g
Durian	★★	147	35	243 g
Clementina	★★	47	35	80 g
Cocco	★★	351	45	30 g
Ribes giallo	★★	283	64	80 g
Passata di mirtillo	★★	54	45	150 g
Noci brasiliane	★★	656	39	29 g
Frutto della passione	★★	97	30	80 g
Mirtillo	★★	57	25	80 g
Melograno	★★	83	50	237 g
Ananas disidratata	★★	333	32	30 g
Bacche di goji	★★	536	5	474 g
Bacche di açai	★★	70	5	100 g
Fichi d'india	★★	53	32	80 g
Feijoa sellowiana	★★	49	31	243 g
Guanabana	★★	59	30	625 g

FRUTTA	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Passata di mela	★★	43	35	150 g
Composte di frutta senza zuccheri aggiunti	★★	36	35	150 g
Ananas	★★	45	66	80 g
Limoni	★★	20	20	80 g
Albicocca disidratata	★★	241	32	30 g
Litchi frutto	★	66	57	80 g
Abiyuch	★	69	25	90 g
Frutto del drago o pitaya	★	60	25	100 g
Carambola	★	31	30	132 g
Mangostano	★	73	32	100 g
Acerola	★	32	10	100 g
Anona reticulata	★	101	54	100 g
Mirtillo rosso	★	46	50	110 g
Cedro	★	20	20	80 g
Mirtillo rosso disidratato	★	308	57	40 g
Ciliege o Amarene	★	40	22	80 g
Frutta cotta	★	67	45	0 g
Castagne secche	★	369	55	29 g
Passata di mango	★	75	53	150 g
Prugne secche	★	162	29	80 g
Kiwi	★	61	53	80 g
Mela selvatica	★	76	35	110 g
Uvetta secca	★	301	64	29 g
Lime frutto	★	20	10	80 g
Pere balsam	★	17	15	124 g
Marmellate senza zuccheri aggiunti	★	58	45	40 g
Mela cotogne	★	57	35	92 g
Ribes nero	★	63	35	80 g
Ribes rosso	★	56	35	80 g
Nespole	★	28	43	149 g
Ciliege o Amarene nere	★	51	64	80 g
Kaki viniglia	★	127	30	168 g
Passata di prugne	★	184	42	150 g
Kaki	★	65	50	84 g
Prugne cotte	★	107	40	50 g
Prugna umboshi	★	33	55	80 g
Susine o prugne	★	46	39	80 g
Castagne	★	207	60	29 g

Cereali

CEREALI	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Avena	★★★★★	367	40	75 g
Galette di riso	★★★★	387	85	9 g
Galette di mais	★★★★	387	83	9 g
Porridge caldo senza zuccheri aggiunti	★★★	78	50	80 g

CEREALI	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Miglio	★★★	378	71	75 g
Riso nero o venere	★★★	337	60	75 g
Crusca	★★	216	50	50 g
Patatine di lenticchie	★★	387	34	29 g
Seitan	★★	370	32	85 g
Pasta senza glutine	★★	126	76	133 g
Patatine in generale	★★	491	60	29 g
Pane senza glutine	★★	283	76	57 g
Patatine di patata americana	★★	496	72	29 g
Pasta di grano saraceno o Soba	★★	336	46	120 g
Patatine di mais in generale	★★	492	52	75 g
Pretzel	★★	338	83	29 g
Pasta di mais	★★	357	67	133 g
Pasta di riso integrale	★★	364	92	60 g
Orzo	★★	374	28	75 g
Tapioca (pasta)	★★	349	85	133 g
Pane bianco	★	250	71	57 g
Pasta di grano	★	367	54	133 g
Grano saraceno	★	343	51	75 g
Grissini	★	4	65	43 g
Cornflakes senza zucchero aggiunto	★	335	93	75 g
Pane di segale	★	258	76	57 g
Farro	★	338	45	75 g
Riso di sushi	★	129	95	75 g
Riso jasmينو	★	378	93	75 g
Riso arborio	★	342	91	75 g
Riso basmati	★	365	58	75 g
Amaranto cereale	★	371	35	133 g
Riso selvatico	★	365	55	75 g
Riso integrale	★	370	89	75 g
Farina raffinata o farina 00	★	339	71	170 g
Muesli senza zuccheri aggiunti	★	55	68	70 g
Pasta di grano integrale	★	126	50	133 g
Riso bianco	★	354	70	75 g
Bulgur	★	72	40	75 g
Pasta di riso bianco	★	362	94	60 g
Semola di grano o couscous	★	112	65	150 g
Pane di mais	★	418	87	57 g
Dolci e merendine confezionate	★	101	75	0 g
Pane azzimo	★	377	45	57 g
Pane scuro o pumpernickel	★	250	32	29 g
Riso rosso	★	451	55	75 g
Polenta	★	366	70	29 g
Maiz mote	★	384	62	150 g
Farina di mais	★	361	68	75 g
Quinoa	★	368	35	75 g

CEREALI	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Pasta di uova	★	133	40	80 g
Fette biscottate	★	399	60	75 g

Proteine

PROTEINE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Gamberi	★★★★	105	0	80 g
Gamberetti	★★★★	106	0	114 g
Vongole	★★★★	74	0	227 g
Anatra	★★★★	132	0	85 g
Granchio	★★★	87	0	250 g
Sogliola	★★★	83	0	150 g
Calamari o polipetti	★★★	67	0	100 g
Tonno al naturale in vetro	★★★	140	0	175 g
Merluzzo	★★★	64	0	150 g
Proteine in polvere di caseina	★★	338	0	30 g
Proteine in polvere di canapa	★★	360	0	30 g
Proteine in polvere di siero di latte	★★	24	0	30 g
Nasello	★★	87	0	150 g
Polpo	★★	164	0	100 g
Sardine	★★	208	0	75 g
Trota	★★	89	0	75 g
Proteine in polvere di riso	★★	403	0	30 g
Aragosta	★★	90	0	100 g
Alici	★★	131	0	75 g
Coniglio	★★	136	0	85 g
Orata	★★	88	0	150 g
Quaglia	★★	192	0	85 g
Salmone	★★	208	0	75 g
Sepia	★★	92	0	100 g
Pesce Tilapia	★★	96	0	150 g
Pesce gatto	★	95	0	150 g
Uova di quaglia	★	158	0	50 g
Aringhe	★	194	0	75 g
Platessa	★	91	0	150 g
Ostriche	★	141	0	85 g
Uova albume	★	48	0	50 g
Pesce pagro	★	105	0	166 g
Proteine in polvere di pisello	★	378	0	30 g
Pesce pangasio	★	75	0	75 g
Hot dog e salcice	★	247	40	57 g
Pesce pollock o merluzzo giallo	★	92	0	100 g
Pancetta	★	310	8	29 g
Proteine in polvere di manzo	★	382	0	30 g
Proteine in polvere di uova	★	48	0	30 g
Proteine in polvere di soia	★	362	0	30 g

PROTEINE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Rombo	★	95	0	150 g
Tonno	★	108	0	75 g
Dentice	★	100	0	150 g
Pancetta di tachino	★	382	32	29 g
Bottarga	★	252	0	29 g
Pollo	★	146	0	85 g
Uova tuorlo	★	317	0	40 g
Carne di manzo	★	214	0	100 g
Carne di maiale	★	748	0	100 g
Cappesante	★	112	0	100 g
Polpette	★	197	0	85 g
Salmone al naturale in vetro	★	139	0	75 g
Hamburger	★	295	23	57 g
Oca	★	373	0	85 g
Pesce spada	★	108	0	75 g
Cangoru	★	24	0	100 g
Faraona	★	107	0	85 g
Tacchino	★	131	0	85 g
Branzino o spigola	★	97	0	150 g
Baccalà	★	371	0	75 g
Carne di bufala	★	99	0	100 g
Sgombro	★	169	0	75 g
Palombo	★	130	0	150 g
Salumi e prosciutti	★	411	28	85 g
Vitello	★	100	0	100 g
Bresaola	★	153	0	85 g
Agnello	★	282	0	100 g
Capretto	★	122	0	100 g

Derivati dal latte

DERIVATI DAL LATTE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Kefir	★★★★★	86	98	150 g
Fiocchi di latte	★★★★★	356	12	30 g
Yogurt greco	★★★★	86	75	150 g
Yogurt al naturale senza zucchero aggiunto	★★★★	66	35	150 g
Formaggio feta	★★★★	353	2	29 g
Formaggi senza lattosio	★★★★	387	5	29 g
Formaggi di pecora	★★★	397	5	29 g
Formaggi di capra	★★★	364	5	29 g
Formaggio di mandorle	★★★	180	46	29 g
Mozzarella	★★★	242	3	29 g
Formaggio gouda	★★★	400	5	30 g
Formaggi freschi	★★★	98	2	29 g
Formaggio blu tipo gorgonzola	★★★	351	1	29 g
Formaggio havarti	★★★	403	4	29 g

DERIVATI DAL LATTE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Formaggio provalone	★★★★	161	4	29 g
Formaggio cheddar	★★★★	264	6	29 g
Formaggio grana	★★★★	392	10	30 g
Ricotta	★★★★	174	4	29 g
Panna acida	★★★★	72	23	29 g
Siero di latte	★★★★	193	0	150 g
Formaggi stagionati	★★★★	403	10	29 g
Panna	★★	337	27	15 g
Latte	★★	61	32	200 g
Gelato	★★	220	57	113 g
Mozzarella di bufala	★★	288	0	29 g
Budino in generale	★★	351	85	150 g
Formaggio di riso	★★	380	62	29 g
Formaggi light	★	148	5	29 g
Burro	★	758	10	1 g

Noci e semi

NOCI E SEMI	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Lecitina di soia	★★★★★	763	0	14 g
Pistacchi	★★★★★	633	15	29 g
Burro di anacardi al 100%	★★★★	545	25	30 g
Noci macadamia	★★★★	718	29	29 g
Burro di macadamia al 100%	★★★★	721	25	30 g
Olio di lino	★★★	884	0	5 g
Olio di oliva extra vergine	★★★	884	0	1 g
Mandorle e farina di mandorle	★★★	541	15	29 g
Olio di cocco	★★★	862	0	5 g
Anacardi	★★★	574	22	29 g
Olio di arachide	★★★	884	0	5 g
Semi di girasole	★★★	291	35	30 g
Burro di anacardi puro	★★★	587	20	30 g
Burro di semi di girasole puro	★★	579	30	30 g
Burro di mandorle al 100%	★★	633	25	30 g
Olio di semi di uva	★★	884	5	5 g
Olio di palma	★★	884	0	5 g
Olio di soia	★★	884	0	5 g
Olio di colza	★★	884	0	5 g
Semi di zucca	★★	261	18	64 g
Olio di mais	★★	884	0	1 g
Zucchero di canna americana	★★	380	70	5 g
Olio di girasole	★★	884	0	1 g
Olio di sesamo	★★	884	0	1 g
Semi di sesamo	★★	565	35	15 g
Burro di nocciole al 100%	★★	681	25	30 g
Noci pecan	★★	691	10	29 g

NOCI E SEMI	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Semi chia	★★	490	0	15 g
Noci	★★	582	15	29 g
Arachidi	★	567	13	29 g
Semi di lino	★	55	15	75 g
Nocciole	★	628	15	29 g
Olio di cartamo o zafferanone	★	884	0	5 g
Succo di aloe	★	40	15	150 g
Semi o fagioli di soia	★	371	15	80 g
Succo di cavolo puro	★	38	0	150 g
Pinoli	★	673	15	2 g
Semi di cumino dei prati	★	333	0	9 g

Condimenti e spezie

CONDIMENTI E SPEZIE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Zucchero di cocco	★★★★	375	35	5 g
Maggiorana	★★★★	271	0	2 g
Tahini	★★★★	595	40	30 g
Malto di orzo	★★★★	361	105	20 g
Pesto	★★★	383	15	30 g
Melassa	★★★	290	70	3 g
Crisantemo	★★★	24	5	25 g
Erba cipollina	★★★	30	0	3 g
Miele	★★★	304	60	20 g
Salvia	★★★	315	5	2 g
Peperoncino Jalapeño	★★★	30	0	90 g
Timo	★★	276	5	2 g
Gomasio	★★	158	20	29 g
Fuki	★★	14	25	94 g
Anice	★★	337	5	2 g
Prezzemolo	★★	36	5	2 g
Malto di mais	★★	286	105	20 g
Fruttosio	★★	368	19	1 g
Epazote spezia	★★	32	5	2 g
Sciroppo di mais	★★	286	115	20 g
Rosmarino	★★	331	5	2 g
Malto di riso	★★	318	105	20 g
Sughi al pomodoro	★★	104	45	80 g
Sale iposodico	★★	1	0	3 g
Zucchero di canna	★★	387	65	1 g
Sciroppo di acero	★	261	65	20 g
Borragine	★	21	0	89 g
Salse in genere	★	42	35	0 g
Hummus	★	170	25	30 g
Salsa di soia o tamari	★	60	20	10 g
Dragoncello	★	295	5	2 g

CONDIMENTI E SPEZIE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Paprika	★	289	5	5 g
Aceto balsamico	★	88	15	10 g
Maionese	★	688	60	5 g
Eritriolo	★	1	20	2 g
Aceto di mele	★	21	2	10 g
Senape	★	67	35	9 g
Zucchero di palma o di palma di cocco	★	375	98	5 g
Basilico	★	251	5	2 g
Bardana	★	72	15	156 g
Marshmallow	★	318	100	50 g
Peperoncino	★	27	15	2 g
Sal fiore di Romagna	★	1	0	3 g
Sale nero di Cipro	★	1	0	3 g
Sale marino	★	0	0	3 g
Sale marino nero hawaiano	★	1	0	3 g
Sale rosa himalayano	★	1	0	3 g
Aneto	★	43	0	5 g
Amido di mais	★	381	85	128 g
Ketchup	★	97	55	9 g
Maltitolo	★	35	20	2 g
Xylitol	★	250	7	1 g
Vaniglia	★	288	5	13 g
Origano	★	306	5	2 g
Zafferano	★	310	5	2 g
Coriandolo	★	23	5	5 g
Epilobio spezia	★	103	5	23 g
Stevia	★	0	0	1 g
Sciroppo di agava	★	310	15	20 g
Zenzero sotto aceto	★	8	20	5 g
Cayenna	★	318	5	5 g
Curcuma	★	354	5	2 g
Wasabi	★	109	10	9 g
Rafano	★	48	0	15 g
Pepe nero	★	255	5	2 g
Noce moscata	★	525	5	2 g
Cumino	★	375	0	1 g
Zenzero	★	80	15	5 g
Aceto di vino	★	19	2	10 g
Curry	★	325	5	5 g
Chiodi di garofano	★	323	5	2 g
Cannella	★	247	5	2 g
Zucchero bianco	★	389	100	5 g

Bevande

BEVANDE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Succo di mango senza zuccheri aggiunti	★★★★★	65	55	150 g
Succo di pera senza zuccheri aggiunti	★★★★★	50	43	150 g
Centrifughe di frutta e verdura	★★★★★	85	35	150 g
Spremuta di arancio non zuccherata	★★★★★	45	53	150 g
Centrifughe di frutta	★★★★★	118	32	150 g
Succo di carota senza zuccheri aggiunti	★★★★★	40	45	150 g
Succo di pesca senza zuccheri aggiunti	★★★★★	44	43	150 g
Succo di uva senza zuccheri aggiunti	★★★★	57	48	150 g
Succo di mela senza zuccheri aggiunti	★★★★	46	41	150 g
Acqua di cocco	★★★★	19	30	240 g
Birra analcolica	★★★★	24	85	355 g
Centrifughe di verdure	★★★	60	38	150 g
Latte di riso	★★★	49	92	200 g
Tisana di camomilla	★★★	1	0	237 g
Succo di pompelmo	★★★	39	48	150 g
Succo di kiwi senza zuccheri aggiunti	★★★	61	65	150 g
Birra	★★★	43	110	355 g
Succo di mirtillo senza zuccheri aggiunti	★★★	58	47	150 g
Succo di limone puro	★★★	20	5	75 g
Succo di frutti di bosco senza zuccheri aggiunti	★★★	29	47	150 g
Latte di cocco	★★★	230	40	200 g
Succo di mirtillo rosso	★★★	46	52	150 g
Succo di agrumi misti senza zuccheri aggiunti	★★★	46	52	150 g
Bevande fredde	★★★	0	0	0 g
Latte di mandorla	★★	13	30	200 g
Succo di pomodoro puro	★★	17	38	150 g
Succo di acerola	★★	23	15	150 g
Prosecco o champagne	★★	67	25	145 g
Succo di albicocca senza zuccheri aggiunti	★★	48	47	150 g
Latte di canapa	★★	45	27	200 g
Latte di farro	★★	55	29	200 g
Latte di lino	★★	25	5	200 g
Latte di avena	★★	35	30	200 g
Latte di mucca senza lattosio	★★	60	45	200 g
The verde	★★	1	0	237 g
Latte di soia	★	54	44	200 g
Caffè di tarassaco	★	1	0	237 g
Vino Bianco	★	82	20	89 g
Tisana diuretica	★	2	0	237 g
Kombucha o thé nero fermentato	★	13	26	237 g
Succo di ananas senza zuccheri aggiunti	★	53	46	150 g
The rooibos	★	1	0	237 g
Latte di nocciola	★	55	32	200 g
Tisana digestiva	★	1	0	237 g
Caffè di cicoria	★	3	21	237 g
Tisana per colite	★	2	0	237 g

BEVANDE	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Tisana carminativa	★	2	0	237 g
Erba di grano	★	23	0	45 g
Tisana per il colesterolo	★	2	0	237 g
Latte di miglio	★	88	25	200 g
Caffè decaffeinato	★	2	0	237 g
Superalcolici	★	295	15	45 g
Caffè di orzo	★	6	2	237 g
Sidro fermentato di mele	★	1	5	200 g
Vino rosso	★	85	10	148 g
Bevande zuccherate	★	50	87	0 g
Bibite gasate	★	37	73	237 g
The nero	★	1	0	237 g
Bevande con aspartame	★	5	13	0 g
Caffè	★	2	0	45 g
Caffè lungo	★	1	0	237 g
Bevande energetiche con caffeina	★	45	78	0 g

Altro

ALTRO	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Gelato di riso	★★★★★	186	110	113 g
Alimenti cotti al vapore	★★★★★	0	0	0 g
Gelato di cocco	★★★★★	314	95	113 g
Yogurt di riso	★★★★	94	95	150 g
Alimenti cotti al stir fry	★★★★	0	0	0 g
Gelato di mandorle	★★★★	179	62	133 g
Granita senza zucchero	★★★★	40	45	0 g
Yogurt di cocco	★★★★	177	52	150 g
Alimenti cotti al brodo	★★★★	0	0	0 g
Alimenti bolliti	★★★★	0	0	0 g
Alimenti disidratati	★★★★	0	0	0 g
Alimenti al forno	★★★★	0	0	0 g
Alimenti crudi	★★★★	0	0	0 g
Alimenti confezionati con latte	★★★	0	0	0 g
Gelato di soia	★★★	180	85	113 g
Alimenti freddi	★★★	0	0	0 g
Galette di granchio	★★	266	70	60 g
Alimenti alla griglia	★★	0	0	0 g
Sorbetto senza zucchero	★★	45	45	0 g
Brodo di verdura	★★	5	0	240 g
Alimenti cotti	★★	0	0	0 g
Alimenti confezionati con olio	★★	489	0	g
Mochi	★★	211	115	29 g
Alimenti arrostiti	★★	0	0	0 g
Brodo di pollo o tacchino	★★	16	0	241 g
Dolci senza lievito	★★	0	70	0 g

ALTRO	Importanza	kcal/100g	Indice glicemico	Porzione
Dolci senza zucchero	★★	540	59	0 g
Dolci senza glutine	★★	118	69	0 g
Dolci senza latte	★★	289	65	0 g
Sugo di carne	★	16	0	6 g
Yogurt di soia	★	76	20	150 g
Carruba	★	540	35	30 g
Alimenti confezionati con sale	★	146	0	g
Popcorn	★	429	55	75 g
Alimenti alla brace	★	128	0	g
Focaccia	★	290	83	57 g
Polline di api	★	314	0	10 g
Pappa reale	★	313	3	10 g
Alimenti impanati	★	242	52	0 g
Miso	★	167	20	170 g
Brodo di manzo	★	37	0	240 g
Lievito di birra	★	295	0	15 g
Alimenti con glutine	★	0	0	0 g
Alimenti sotto aceto	★	49	0	g
Alimenti lievitati	★	51	50	g
Alimenti con grassi aggiunti	★	0	0	g
Cetriolo sottaceto	★	11	15	65 g
Alimenti fritti	★	350	0	0 g
Alimenti conservati in alluminio	★	186	0	g
Cioccolato amaro	★	547	49	30 g
Cioccolato al latte	★	535	70	30 g
Alimenti con zucchero	★	83	100	g
Alimenti con conservanti	★	96	0	g
Alimenti misti con grassi, proteine e carboid	★	271	60	0 g
Cacao magro in polvere	★	228	13	20 g
Alimenti affumicati	★	133	0	g
Marmellate e confetture	★	246	50	20 g
Caramello	★	354	110	3 g
Dolci in genere	★	0	75	0 g
Alimenti processati	★	311	0	g
Alimenti con glutammati E621	★	0	0	g

Verdure a foglia verde: mangiare una porzione almeno tre volte a settimana a pranzo o a cena.

Tuberi: mangiare una porzione tre volte a settimana.

Agrumi: ricchi di vitamine, soprattutto del complesso C (esperidina, rutina, flavonoidi) e sono ideali per colazione o a pranzo.

Frutta secca: ideale a colazione o come spuntino prima delle ore 18, tre o quattro volte a settimana.

Cereali integrali: è preferibile alimentarsi con cereali integrali a colazione o a pranzo perché più ricchi di fibra.

Riso: alimentarsi con riso a pranzo non più di tre volte a settimana.

Pesce bianco: è consigliato non mangiarne più di tre volte a settimana.

Pesce azzurro: è consigliato non mangiarne più di tre volte a settimana.

Molluschi: è consigliato non mangiarne più di due volte a settimana.

Carne rossa: è consigliato mangiarne una volta a settimana.

Carne bianca: è consigliato mangiarne uno o due volte a settimana.

Semi: possono essere aggiunti a diversi pasti per una alimentazione ricca di vitamine, minerali e aminoacidi.

Burro di noci: ideale a colazione o come spuntino.

Succhi: preferibilmente senza zuccheri aggiunti e biologico, non è da consumare tutti i giorni.

Zuppe: è consigliato includere ogni tanto delle zuppe in questo regime alimentare.