

Equivalenze degli alimenti

FRUTTA

Tipo	Peso equivalente (grammi)
Uva, Cachi, Banana, Fichi	80
Mela, Pera, Ciliege, Ananas, More, Prugne, Melograno, Mirtilli	100
Pesca, Arancia, Mandarini, Lamponi	130
Pompelmo, Limone, Fragola, Cocomero, Melone	160

(*) EQUIVALENTI A 10 G. DI ZUCCHERO

LATTICINI (zuccheri)

Tipo	Peso equivalente (grammi)
Latte magro	200
Latte parzialmente scremato	200
Yogurt	125
Latte in polvere	25

(*) EQUIVALENTI A 10 G. DI ZUCCHERO

LATTICINI (proteine e grassi)

Tipo	Peso equivalente (grammi)
Mozzarella e scamorza;	80
Asiago, Bel Paese, caciotta, emmenthal, fontina, gorgonzola, parmigiano, pecorino, provolone, ricotta, stracchino	60

(*) EQUIVALENTI A 10 G. DI PROTEINE E 5 GR. DI GRASSI

CEREALI E DERIVATI (*)

Tipo	Peso equivalente (grammi)
Pane bianco o integrale	50
Pasta cruda, farina, polenta, corn flakes, riso	35
Fette biscottate, grissini, crackers	30
Patate fritte	80

Patate	120
--------	-----

(*) EQUIVALENTI A 25 G. DI ZUCCHERO

CARNI E DERIVATI (*)

Tipo	Peso equivalente (grammi)
Agnello (cosciotto, costoletta)	100
Maiale (girello, prosciutto magro, fegato);	100
Manzo (costata, filetto, girello, lombata, macinato magro, spezzatino, spalla, trippa)	100
Vitello e vitellone (costata, fegato, fesa, lombata, spalla)	100
Fagiano, faraona, pollo senza pelle, petto di tacchino	100
Pesce (carpa, coda di rospo, cernia, dentice, gambero, merluzzo, palombo, rombo, S.Pietro, seppia, sogliola, spigola)	100
Maiale (lombata, prosciutto di spalla)	80
Manzo (controfiletto, ossobuco)	80
Gallina e ala o coscia di tacchino	80
Uovo (uno)	80
Agnello (castrato e petto)	60
Maiale (costolette, mortadella, prosciutto semigrasso, salame)	60
Manzo (arrosto, sottospalla)	60
Anitra, cappone, oca	60
Pesce (acciughe, anguilla, cefalo, cozze, sarde, salmone, sgombro, vongole, tonno sott'olio sgocciolato)	60

(*) EQUIVALENTI A 10 G. DI PROTEINE E 5 GR. DI GRASSI

VERDURE (*)

Tipo	Peso (grammi)
Asparagi	a piacere
Bietole	400
Carciofi	200
Cardi	a piacere
Carote	200

Cavolfiore	300
Cetrioli	a piacere
Cipolle	300
Fagiolini verdi	a piacere
Finocchi	a piacere
Funghi freschi	350
Funghi secchi	40
Indivia	a piacere
Lattuga	a piacere
Melanzane	a piacere
Patate	100
Peperoni	350
Pomodori	350
Radicchio	a piacere
Ravanelli	a piacere
Scarola	a piacere
Sedani	a piacere
Spinaci	400
Zucca gialla	450
Zucchine verdi	a piacere

(*) PESO CRUDO, AL NETTO DEGLI SCARTI

LEGUMI (*)

Tipo	Peso (grammi)
Fagioli freschi	70
Fagioli secchi	30
Piselli freschi	70
Lenticchie	33

(*) PESO CRUDO, AL NETTO DEGLI SCARTI

BEVANDE

Tipo	Alcool (%)	Zucchero (%)	Calorie (per 100 cc)
Aranciata	0	12	48
Cola	0	10	40
Gassosa	0	10	40
Succo di arancia	0	6	24

Succo di pompelmo	0	6	24
Succo di pomodoro	0	4	20
Birra chiara	2,7	3,2	32
Vino secco da tavola	10	tracce	70
Vermouth secco	18,5	3	141
Acquavite	44	0	308
Brandy, cognac, gin, vodka, whisky	40-55	0	280-405
Grappa	48-65	0	336-455

PESARE GLI ALIMENTI A CUCCHIAI

Tipo	Cucchiaino (grammi)	Cucchiaino (grammi)
Burro	20	6
Cacao amaro in polvere	12	4
Farina	12	4
Corn flakes	5	2
Formaggio grattugiato	6	2
Margarina	20	6
Olio	10	3
Pangrattato	5	3
Pastina piccola	20	7
Riso	25	8
Zucchero	25	8

MISURA DI CONTENITORI

Tipo	ml
Tazzina da caffè	40
Tazza da the	125
Tazza da latte	250
Bicchierino da liquore	40
Bicchiere da aperitivo	75
Bicchiere da vino	150
Bicchiere da spumante	180
Bicchiere da acqua	250

INDICE GLICEMICO DEI PRINCIPALI ALIMENTI

Tipo	%
------	---

Glucosio	100
Cornflakes, carote, patate lesse, miele	80-90
Pane bianco, riso bollito, fave fresche, patate novelle, rape	70-80
Pane integrale, riso integrale, barbabietole, banane, uva passita	60-70
Farina di grano, pasta bianca, granoturco, crusca, biscotti d'avena, piselli surgelati, patatine fritte	50-60
Pasta integrale, farina d'avena, fagioli in scatola, piselli secchi, arance, succo d'arancia	40-50
Fagiolini, ceci, mele, gelati, yogurt, pomodoro	30-40
Fagioli, lenticchie	20-30
Soia, arachidi	10-20

Uso dell'indice glicemico:

$$P_n = (P_x \cdot I_x) / I_n$$

P_n= peso (quantità) alimento nuovo;

P_x= peso (quantità) alimento già provato;

I_n= indice alimento nuovo;

I_x= indice alimento già provato.