

LISTA CARBOIDRATI - QUOTE SCAMBIO PER CARBOIDRATI

Per ciascun alimento la quantità indicata corrisponde ad una porzione contenente circa **15 gr.** di CARBOIDRATI. Tutte le porzioni elencate possono essere scambiate fra di loro

CEREALI E DERIVATI			FRUTTA		
Biscotti della salute	gr.	20	Albicocche	gr.	200
Biscotti Digestive	gr.	25	Ananas	gr.	150
Biscotti Marie(4 biscotti)	gr.	20	Arance	gr.	200
Brioche	gr.	25	Arance, Succo	gr.	120
Cornflakes	gr.	17	Banane	gr.	80
Crackers(4 crack.= 30 gr)	gr.	19	Cachi	gr.	80
Farina di grano	gr.	20	Castagne Fresche	gr.	35
Farina di mais	gr.	20	Ciliege	gr.	166
Fecola di patate	gr.	20	Cocomero	gr.	400
Fette biscottate(2 fette)	gr.	18	Fichi d'india	gr.	160
Fiocchi d'avena	gr.	23	Fragole	gr.	283
Fiocchi di avena	gr.	23	Kiwi	gr.	166
Focaccina	gr.	27	Lamponi	gr.	150
Grissini	gr.	20	Mandaranci	gr.	120
Pane bianco	gr.	25	Mandarini	gr.	150
Pane scuro	gr.	30	Mele	gr.	150
Pasta all'uovo	gr.	19	Melone d'estate	gr.	202
Pasta glutinata	gr.	25	Nespole	gr.	160
Pasta secca	gr.	20	Pere	gr.	130
Pizza al pomodoro	gr.	35	Pesche	gr.	90
Pizza pomodoro e mozzarella	gr.	28	Pompelmo	gr.	300
Polenta	gr.	20	Prugne Secche	gr.	25
Riso	gr.	20	Susine	gr.	100
Tortellini freschi	gr.	28	Uva	gr.	96
Tortellini secchi	gr.	24			

Per ciascun alimento la quantità indicata corrisponde ad una porzione contenente circa **15 gr.** di CARBOIDRATI. Tutte le porzioni elencate possono essere scambiate fra di loro

VERDURA ED ORTAGGI		LEGUMI FRESCHI			
Bieta	gr.	400	Fagioli	gr.	70
Broccoli	gr.	300	Fagiolini	gr.	625
Carciofi	gr.	200	Fave fresche	gr.	350
Carote	gr.	200	Piselli freschi	gr.	70
Cavoli di Bruxelles	gr.	200			
Cavoli e cavolfiore	gr.	300			
Cicoria	gr.	450			
Cipolle di 1 anno	gr.	400			
Cipolle nuove	gr.	300			
Fagiolini	gr.	200			
Funghi freschi	gr.	350			
Funghi secchi	gr.	40			
Insalata	gr.	600			
Melanzane	gr.	576			
Patate	gr.	85			
Patate novelle	gr.	100			
Peperoni	gr.	350			
Pomodori da insalata	gr.	535			
Pomodori maturi	gr.	428			
Rape	gr.	200			
Sedano	gr.	625			
Spinaci	gr.	400			
Zucca gialla	gr.	450			
Zucchine	gr.	1071			

LEGUMI SECCHI			
Ceci	gr.	33	
Fagioli	gr.	30	
Fave sgucciate	gr.	30	
Lenticchie	gr.	28	
Lupini deamarizzati	gr.	#	
Piselli	gr.	30	

LATTE			
Latte vaccino parz.scremato	gr.	300	
Yogurt alla frutta	gr.	77	
Yogurt di latte magro	gr.	340	
Yogurt intero	gr.	250	



[sk 32]

N.B. Tutti i pesi vanno intesi come peso crudo al netto degli scarti.

La quantità di carboidrati contenuta nella frutta è intesa per frutti ad un grado intermedio di maturazione