

ALIMENTO	CARBOIDRATI (g) / 100 g	INDICE GLICEMICO (IG)	PORZIONE MEDIA
CEREALI E DERIVATI			
Biscotti frollini	72		30
Biscotti integrali	72		30
Biscotti secchi	80		30
Biscotti Waffers	76		30
Brioche	55		50
Cereali in chicco (es. farro, avena)	70		80
Cereali soffiati (es. riso, amaranto)	75		30
Corn-flakes	87		30
Crackers	62		30
Crackers integrali	68		30
Farina di frumento 0 / 00	70		-
Farina integrale	62		-
Farina di avena	66		-
Farina mais	74		-
Fette biscottate	75		30
Fette biscottate integrali	63		30
Gnocchi	38		120
Grissini	65		30
Mais dolce in scatola	21		30
Pane bianco	60		50
Pane 100% farina integrale	44		50
Pane semintegrale / multicereali	52		50
Pane di segale	45		50
Pasta di semola	73		80
Pasta integrale	65		80
Pasta di semola fresca	56		80
Pasta all'uovo fresca	61		100
Pasta all'uovo secca	71		70
Pasta frolla	61		100
Pasta sfoglia	43		100
Pasta ripiena (media ravioli, tortellini)	46		125
Patate	16		200
Pizza margherita (cotta)	27		460
Riso	82		80
Riso parboiled	82		80
Riso integrale	77		80

FRUTTA E VERDURA			
Carote	8		200
Frutta fresca non zuccherina	10	-	150
Frutta fresca zuccherina	15	-	150
Frutta secca disidratata	65		30
Frutta secca oleosa	10		30
Olive	-		50
Verdura	3		200

LEGUMI			
Fagioli freschi	23		150
Legumi in scatola	12		120
Legumi secchi	45		50
Piselli freschi / surgelati	6		150

ALIMENTO	CARBOIDRATI (g) / 100 g	INDICE GLICEMICO (IG)	PORZIONE MEDIA
LATTICINI			
Bevande vegetali (es. cocco, soia, mandorle)	5		125
Bevande riso	15		125
Latte	5		125
Yogurt magro / intero al naturale	5		125
Yogurt greco magro / intero al naturale	2		125
Yogurt magro / intero ai gusti	2		125
Yogurt greco magro / intero ai gusti	11		125
DOLCI			
Caramelle	92		5
Caramelle mou	71		5
Cioccolato al latte, nocciole o fondente	50		30
Confettura / Marmellata normale o "extra"	60		20
Confettura / Marmellata solo zuccheri della frutta	32		20
Confettura / Marmellata "light" con polioli	5		20
Crema nocciola	58		30
Gelato artigianale	25		100
Gelato confezionato (cono)	35		100
Ghiacciolo	37		100
Miele	80		20
Panettone	56		100
Pasticcini	42		100
Tiramisu	34		80
Zucchero / zucchero di canna / fruttosio	100		5
BEVANDE			
Birra	4		-
Distillati	-	-	-
Liquori e amari	31		-
Soft drink (es. cola, aranciata)	10		125
Succhi di frutta	15		125
Succhi di frutta senza zuccheri aggiunti	10		125
Vino spumante	-	-	-
Vino bianco / rosso	-	-	-

Dati tratti da:

Istituto Europeo di Oncologia (IERO), *Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (BDA)* - Aggiornamento 2022
 Centro Alimenti e Nutrizione (CREA), *Tabelle di Composizione degli Alimenti* - Aggiornamento 2019