

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	GL	PRAL
	Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Potenziale Renale
Cereali e frutta secca ed essiccata fiocchi integrali	5	6
Cereali in fiocchi cornflakes, ecc	15	6
Crackers Fette biscottate	14	4
Farro (pane e derivati)	13	8,8
Grissini	13	6,5
Kamut (pane e derivati)	15	8,8
Orzo	17	2,5
Pane bianco (e derivati)	25	4
Pane integrale di frumento	9	1,8
Pane integrale di segale	5	4,1
Pane VitaMill -20	6	-20
Pasta	18	6,5
Pasta integrale	14	7,3
Pizza	22	6,5
Polenta	25	6,5
Polenta integrale	9	7,3
Riso bianco	30	4,6
Riso integrale	16	12,5
Riso soffiato	18	4,6
Dolcificante	2	0
Fruttosio	2	0
Miele	10	-0,3
Zucchero	10	0
Formaggi (mix)	0	14,6
Latte con cioccolato	13	2,4
Latte intero	3	1,1
Latte scremato	4	0,7
Mozzarella	0	16,9
Parmigiano	0	23
Ricotta	0	6,5
Yogurt	10	1,4
Patatine	10	-4
Popcorn	8	3,8
Toast panini tramezzini	26	8,6
Biscotti	12	3,7
Cioccolata	19	0,4
Gelato	8	0
Marmellata	12	-1,5
Merendine brioches torte pasticcini	17	3,7
Nutella	12	-1,4
Bevande alcoliche	10	-1,8
Bibite analcoliche	19	-2,9
Birra	7	0,2
Caffè non zuccherato	0	-1,8
Caffè zuccherato	15	-1,8
Orzo non zuccherato	0	2,5
Orzo zuccherato	6	2,5
Succo di frutta	12	-2,9
Tè non zuccherato	0	-0,3
Tè zuccherato	6	-0,3
Vino	10	-1,8
Asparagi	1	-2,7
Barbabietole rosse	1	-6,2
Biete	1	-4,7
Broccoli	1	-5,1
Carciofi	1	-7,2
Carote	2	-5,7
Cavolfiore	1	-5,6
Cavolini di bruxelles	1	-8,3
Cavolo cappuccio rosso e verza	0	-4,4

Note:

- la tabella rappresenta solo i valori massimi, e non gli andamenti dinamici nel tempo (legati alla risposta metabolica del soggetto analizzato), il suo utilizzo è quindi finalizzato a valutazioni di massima;
- la risposta del metabolismo glucidico nelle 24 ore viene determinata strumentalmente dal portale www.portaledinu.it in base alle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, al BMR, alla FFM e alla condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal portale www.portaledinu.it in base al grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), alla TBW, alla Body Density ed alla condizione di infiammazione cronica sistemica.

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	GL	PRAL
	Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Potenziale Renale
Cavolo cappuccio verde	0	-5,1
Cetrioli	0	-2,6
Cicoria	0	-4,9
Cipolle	2	-2
Fagiolini	12	-3,4
Finocchi	0	-7,5
Indivia	0	-7,9
Insalata a foglia/radicchio	0	-3,1
Insalata mista (no carote mais patate)	1	-4,3
Mais	13	-1,5
Melanzane	0	-2,9
Minestra di verdura (no legumi no pasta)	1	-3,8
Mix verdure cotte	0	-5
Patate al forno	26	-5,6
Patate bollite	16	-5,6
Patate fritte	22	-5,6
Peperoni	2	-3,8
Pomodori	1	-4,1
Ceci	8	-7,3
Fagioli	8	-7,3
Latte di soia	1	-0,8
Lenticchie	5	5,4
Minestra di legumi (no pasta)	10	-7,3
Mix di legumi	10	-7,3
Piselli	3	1,2
Soia	1	-4,7
Albicocche	4	-4,8
Ananas	6	-2,7
Anguria	4	-2
Arachidi	3	6,2
Arancia mandarino mandarancio	5	-3,6
Banana	12	-5,5
Ciliegia	3	-3,8
Datteri	72	-13,7
Fichi	10	-4,9
Fichi secchi	35	-14,1
Fragola	1	-2,5
Frutta mista	7	-4
Kiwi	7	-5,6
Mandorle	1	2,3
Mela	6	-1,9
Melone	4	-5,1
Nocciola	9	-1,9
Noci	3	6,8
Pera	4	-2,2
Pesca	5	-2,4
Pistacchi	3	2,2
Pompelmo	3	-2,5
Prugna	5	-3,5
Uva	8	-3,5
Carni bianche	0	10,5
Carni rosse	0	10
Insaccati/affettati	1	8,6
Pesce	0	7,8
Uova	0	8,2
Aceto	0	-1,9
Burro	0	0,6
Limone (succo)	1	-2,5
Olio vegetale (oliva soia mais ecc)	0	0

Note:

- la tabella rappresenta solo i valori massimi, e non gli andamenti dinamici nel tempo (legati alla risposta metabolica del soggetto analizzato), il suo utilizzo è quindi finalizzato a valutazioni di massima;
- la risposta del metabolismo glucidico nelle 24 ore viene determinata strumentalmente dal portale www.portaledinu.it in base alle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, al BMR, alla FFM e alla condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal portale www.portaledinu.it in base al grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), alla TBW, alla Body Density ed alla condizione di infiammazione cronica sistemica.