

## 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 focchi integrali	5	6
Cereali in focchi 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](http://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](http://www.portaledinu.it) in base al grado di acidiosi 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](http://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](http://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.