

La tabella degli Indici Glicemici

Alimenti e prodotti con IG elevato

Sciroppo di mais	115	Birra*	110
Fecola, amido modificato	100	Glucosio	100
Sciroppo di frumento, sciroppo di riso	100	Sciroppo di glucosio	100
Farina di riso	95	Fecola di patate (amido)	95
Maltodextrin	95	Patate al forno	95
Patatine fritte	95	Pane bianco senza glutine	90
Patate in fiocchi (istantanee)	90	Riso glutinoso	90
Arrow-root, maranta	85	Carote (cotte)*	85
Cereali (di grano turco)	85	Farina di grano bianca	85
Latte di riso	85	Maizena (amido di mais)	85
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85	Pane per hamburger	85
Pastinaca*	85	Pop corn (senza zucchero)	85
Rapa (cotta)*	85	Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso soffiato, gallette di riso	85	Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)*	85
Tapioca	85	Torta di riso	85
Fava (cotta)	80	Puré di patate	80
Anguria, melone, cocomero*	75	Cialda/wafer; con zucchero	75
Doughnuts	75	Lasagne (farina di grano tenero)	75
Riso e latte (con zucchero)	75	Zucca (di vario tipo)*	75
Zucca*	75	Amaranto soffiato	70
Bagels	70	Banana verde	70
Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70	Biscotto	70
Brioche	70	Cereali raffinati zuccherati	70
Cioccolato, stecca di (con zucchero)	70	Croissant	70
Dattero	70	Farina di granoturco	70
Fetta biscottata	70	Gnocchi	70
Melassa, sciroppo da cucina	70	Miglio, saggina	70
Pane azzimo (farina bianca)	70	Pane bianco, francesino	70
Pane di riso	70	Patate bollite senza buccia	70
Patatine, chips	70	Polenta	70

Polenta, semola di granoturco	70	Ravioli (farina di grano tenero)	70
Riso comune	70	Risotto	70
Rutabaga, cavole navone	70	Special K®	70
Tacos	70	Tagliatelle, fettuccine (farina di grano tenero)	70
Zucchero bianco (saccarosio)	70	Zucchero scuro (integrale)	70
Ananas (in scatola)	65	Barbabietola (cotta)*	65
Cuscus, couscous	65	Fagottino al cioccolato	65
Farina semi-integrale	65	Farro	65
Frutti canditi (con zucchero)	65	Frutto dell'albero del pane	65
Gelatina di mela cotogna (con zucchero)	65	Igname	65
Mais, granoturco in chicchi	65	Marmellata (con zucchero)	65
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65	Muesli (con zucchero, miele...)	65
Pane di segale (30% di segale)	65	Pane integrale	65
Pane nero	65	Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65	Sciroppo d'acero	65
Sorbetto (con zucchero)	65	Tamarindo (dolce)	65
Uva passa, uvetta	65	Banana (matura)	60
Castagne	60	Cioccolato in polvere (zuccherato)	60
Farina integrale	60	Gelato alla crema (con zucchero)	60
Lasagne (grano duro)	60	Maionese (industriale, con zucchero)	60
Melone*	60	Miele	60
Orzo perlato	60	Ovomaltina	60
Pane al latte	60	Pizza	60
Porridge, pappa di avena	60	Ravioli (grano duro)	60
Riso di Camargue	60	Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60	Semola di grano duro	60
Albicocche in scatola (con zucchero)	55	Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero)	55
Bulgur (frumento)	55	Ketchup	55
Mango, succo di (senza zucchero)	55	Manioca (amara)	55
Manioca (dolce)	55	Nespola	55
Nutella®	55	Papaya (frutto fresco)	55
Pesca (in scatola con zucchero)	55	Riso rosso	55
Sciroppo di cicoria	55	Senape (con zucchero aggiunto)	55

Spaghetti ben cotti	55	Succo d'uva (senza zucchero)	55
Sushi	55	Tagliatelle (ben cotte)	55

Alimenti e prodotti con IG medio

All Bran™	50	Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50	Basmati/riso	50
Biscotto (Farina integrale, senza zucchero)	50	Cachi	50
Chaiote (purea di)	50	Kiwi*	50
Litchi (frutto fresco)	50	Maccheroni (farina di grano duro)	50
Mango (frutto fresco)	50	Muesli (senza zucchero)	50
Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50	Pasta integrale (grano integrale)	50
Patate dolci	50	Riso integrale	50
Succo di mela (senza zucchero)	50	Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Surimi	50	Topinambur, carciofo di Gerusalemme	50
Wasa light™	50	Ananas (frutto fresco)	45
Banana verde (cruda)	45	Banana verde (cruda)	45
Banane (acerbe)	45	Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	45
Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto)	45	Capelli d'angelo	45
Cocco, noce di	45	Cuscus integrale, semola integrale	45
Farina di farro (integrale)	45	Farina di kamut (integrale)	45
Farro (integrale)	45	Farro (integrale)	45
Grano (tipo Eibly)	45	Granola completa (senza zucchero)	45
Mirtillo, ossicocco	45	Pane di Kamut	45
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45	Pilpil (di grano)	45
Piselli (scatola)	45	Riso basmati integrale	45
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero)	45	Segale (integrale; farina, pane)	45
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45	Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45
Uva (frutto fresco)	45	Avena	40
Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero)	40	Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto)	40
Cicoria (bevanda)	40	Fagioli rossi (in scatola)	40
Falafel (fave)	40	Farina di quinoa	40

Farro	40	Fava (cruda)	40
Fico secco	40	Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Gelatina di mela cotogna (senza zucchero)	40	Grano saraceno (integrale; farina o pane)	40
Kamut (grano integrale)	40	Latte di cocco	40
Lattosio	40	Pane 100% integrale con lievito naturale	40
Pane azzimo (farina integrale)	40	Pasta integrale, al dente	40
Pepino dolce, peramelone	40	Prugne secche	40
Pumpernickel	40	Purea di sesamo, tahin	40
Sidro secco	40	Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40	Succo di carota (senza zucchero)	40

Alimenti e prodotti con IG basso

Albicocca secca	35	Amaranto	35
Arancia (frutto fresco)	35	Azuki	35
Cannellini	35	Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli)	35
Ceci (in scatola)	35	Fagioli borlotti	35
Fagioli neri	35	Fagioli rossi	35
Falafel (ceci)	35	Farina di ceci	35
Fico (frutto fresco)	35	Gelato di panna (con fruttosio)	35
Girasole (semi)	35	logurt, yogurth**	35
Lievito	35	Lievito di birra	35
Lino, sesamo, papavero (semi di)	35	Mais ancestrale (indiano)	35
Mela cotogna (frutto fresco)	35	Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35	Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35	Mele disidratate	35
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35	Pesche (frutto fresco)	35
Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35	Piselli (freschi)	35
Piselli (freschi)	35	Pomodori secchi	35
Prugne (frutto fresco)	35	Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
Quinoa	35	Riso selvatico	35
Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero)	35	Sedano rapa, sedano di Verona (crudo)	35
Senape	35	Succo di pomodoro	35
Vermicelli di grano duro	35	Wasa™ fibra (24%)	35

Yogurt di soia (aromatizzato)	35	Pane (Montignac integral bread)	34
Pane (Montignac pane)	34	Aglio	30
Albicocche (frutto fresco)	30	Barbabietola (cruda)	30
Carote (crude)	30	Ceci	30
Fagiolini	30	Formaggio fresco, ricotta**	30
Frutti canditi (senza zucchero)	30	Frutto della passione, maracuja	30
Latte di mandorla	30	Latte di soia	30
Latte d'avena (non cotto)	30	Latte fresco/in polvere**	30
Latte** (scremato e non)	30	Lenticchia	30
Lenticchie gialle	30	Mandarino, clementina	30
Marmellata (senza zucchero)	30	Pere (frutto fresco)	30
Pomodori	30	Pompelmo (frutto fresco)	30
Rape (crude)	30	Sassefrica, scorzobianca	30
Vermicelli di soia	30	Ciliegie	25
Cioccolato fondente (>70% cacao)	25	Fagioli mungo (soia)	25
Fagiolo nano	25	Farina di soia	25
Fragole (frutto fresco)	25	Hummus (crema di ceci)	25
Lampone (frutto fresco)	25	Lenticchie verdi	25
Mirtillo	25	More	25
Orzo mondato	25	Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Piselli secchi	25	Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25	Ribes	25
Semi di zucca	25	Uva spina	25
Cacao in polvere (senza zucchero)	20	Carciofo	20
Ciliegie delle Antille, Acerole	20	Cioccolato fondente (>85% cacao)	20
Cuore di palma	20	Fruttosio	20
Germoglio de bambù	20	Melanzana	20
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20	Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti)	20
Soia da cucina	20	Succo di limone (senza zucchero)	20
Yogurt di soia (naturale)	20	Agave (sciroppo)	15
Alchechengi comune	15	Anacardio	15
Arachide	15	Asparagi	15
Bietola	15	Broccoli	15
Cavolfiore	15	Cavolini di Bruxelles	15

Cavolo	15	Cetriolo	15
Cetriolo sottaceto, sottaceti	15	Cipolla	15
Crauti	15	Crusca (di grano, di avena...)	15
Erba brusca, acetosa	15	Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti	15
Farina di carrube	15	Finocchio	15
Funghi, champignon	15	Germoglio	15
Germoglio di cereali/granola	15	Indivia, insalata belga	15
Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...)	15	Lupino	15
Mandorla	15	Nocciola	15
Noce	15	Oliva	15
Peperoncino	15	Peperoni	15
Pesto	15	Pinoli	15
Pistacchio	15	Porri	15
Rabarbaro	15	Ravanello	15
Ribes nero	15	Scalognio	15
Sedano, gambo	15	Soia	15
Spinaci	15	Tempeh	15
Tofu	15	Zenzero	15
Zucchine	15	Avocado	10
Aceto	5	Crostacei (astice, granchio, aragosta)	5
Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5		

A

Aceto	5
Agave (sciroppo)	15
Aglio	30
Albicocca secca	35
Albicocche (frutto fresco)	30
Albicocche in scatola (con zucchero)	55
Alchechengi comune	15
Alcol	0
All Bran™	50
Amaranto	35
Amaranto soffiato	70
Anacardio	15
Ananas (frutto fresco)	45
Ananas (in scatola)	65
Ananas, succo di (senza zucchero)	50
Anguria, melone, cocomero*	75
Arachide	15
Arancia (frutto fresco)	35
Arrow-root, maranta	85
Asparagi	15

Avena	40
--------------	-----------

Avocado	10
----------------	-----------

Azuki	35
--------------	-----------

B

Bagels	70
---------------	-----------

Banana (matura)	60
------------------------	-----------

Banana verde	70
---------------------	-----------

Banana verde (cruda)	45
-----------------------------	-----------

Banana verde (cruda)	45
-----------------------------	-----------

Banane (acerbe)	45
------------------------	-----------

Barbabietola (cotta)*	65
------------------------------	-----------

Barbabietola (cruda)	30
-----------------------------	-----------

Barretta energetica ai cereali (senza zucchero)	50
--	-----------

Barrette al cioccolato (senza zucchero tipo Montignac®)	45
--	-----------

Basmati/riso	50
---------------------	-----------

Bibite gassate, bevande a base di cola (tipo Coca-Cola®)	70
---	-----------

Bietola	15
----------------	-----------

Birra*	110
---------------	------------

Biscotto	70
-----------------	-----------

Biscotto (Farina integrale, senza zucchero) 50

Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) 40

Biscotto di pasta frolla (farina, burro, zucchero) 55

Brioche 70

Broccoli 15

Bulgur (frumento) 55

Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto) 45

Burro d'arachidi (senza zucchero aggiunto) 40

C

Cacao in polvere (senza zucchero) 20

Cachi 50

Caffè, tè, tisane*** 0

Cannellini 35

Capelli d'angelo 45

Carciofo 20

Carne (manzo, maiale, pollame, vitello, agnello, pecora, coniglio, salsiccia, sanguinaccio, carne dei Grigioni, ecc.)***** 0

Carote (cotte)* 85

Carote (crude) 30

Cassoulet (piatto a base di carne e 35

fagioli)

Castagne 60

Cavolfiore 15

Cavolini di Bruxelles 15

Cavolo 15

Ceci 30

Ceci (in scatola) 35

Cereali (di grano turco) 85

Cereali raffinati zuccherati 70

Cetriolo 15

Cetriolo sottaceto, sottaceti 15

Chaiote (purea di) 50

Cialda/wafer; con zucchero 75

Cicoria (bevanda) 40

Ciliegie 25

Ciliegie delle Antille, Acerole 20

Cioccolato fondente (>70% cacao) 25

Cioccolato fondente (>85% cacao) 20

Cioccolato in polvere (zuccherato) 60

Cioccolato, stecca di (con zucchero) 70

Cipolla 15

Cocco, noce di 45

Crauti 15

Croissant 70

Crostacei (astice, granchio, aragosta) 5

Crusca (di grano, di avena...) 15

Cuore di palma 20

Cuscus integrale, semola integrale 45

Cuscus, couscous 65

D

Dattero 70

Doughnuts 75

E

Erba brusca, acetosa 15

F

Fagioli borlotti 35

Fagioli mungo (soia) 25

Fagioli neri 35

Fagioli rossi 35

Fagioli rossi (in scatola) 40

Fagiolini 30

Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti 15

Fagiolo nano	25
Fagottino al cioccolato	65
Falafel (ceci)	35
Falafel (fave)	40
Farina di carrube	15
Farina di ceci	35
Farina di farro (integrale)	45
Farina di grano bianca	85
Farina di granoturco	70
Farina di kamut (integrale)	45
Farina di quinoa	40
Farina di riso	95
Farina di soia	25
Farina integrale	60
Farina semi-integrale	65
Farro	65
Farro	40
Farro (integrale)	45
Farro (integrale)	45
Fava (cotta)	80
Fava (cruda)	40

Fecola di patate (amido)	95
Fecola, amido modificato	100
Fetta biscottata	70
Fico (frutto fresco)	35
Fico secco	40
Finocchio	15
Fiocchi d'avena (non cotti)	40
Foie gras***	0
Formaggi (groviera, camembert, mozzarella, emmenthal, edam, feta, formaggio di capra, gouda, parmigiano)***/**	0
Formaggio fresco, ricotta**	30
Fragole (frutto fresco)	25
Frutti canditi (con zucchero)	65
Frutti canditi (senza zucchero)	30
Frutti di mare*** (gamberetti, cozze, ostriche, ecc.)	0
Frutto della passione, maracuja	30
Frutto dell'albero del pane	65
Fruttosio	20
Funghi, champignon	15

G

Gelatina di mela cotogna (senza zucchero) 40

Gelatina di mela cotogna (con zucchero) 65

Gelato alla crema (con zucchero) 60

Gelato di panna (con fruttosio) 35

Germoglio 15

Germoglio de bambù 20

Germoglio di cereali/granola 15

Girasole (semi) 35

Glucosio 100

Gnocchi 70

Grano (tipo Ebly) 45

Grano saraceno (integrale; farina o pane) 40

Granola completa (senza zucchero) 45

Grasso d'oca, grasso vegetale, margarina*** 0

H

Hummus (crema di ceci) 25

I

Igname 65

Indivia, insalata belga 15

Insalata (lattuga, scarola, rucola, valeriana, ecc...) 15

logurt, yogurth** 35

K

Kamut (grano integrale) 40

Ketchup 55

Kiwi* 50

L

Lampone (frutto fresco) 25

Lasagne (farina di grano tenero) 75

Lasagne (grano duro) 60

Latte di cocco 40

Latte di mandorla 30

Latte di riso 85

Latte di soia 30

Latte d'avena (non cotto) 30

Latte fresco/in polvere** 30

Latte** (scremato e non) 30

Lattosio 40

Lenticchia 30

Lenticchie gialle 30

Lenticchie verdi 25

Lievito 35

Lievito di birra 35

Lino, sesamo, papavero (semi di) 35

Litchi (frutto fresco) 50

Lupino 15

M

Maccheroni (farina di grano duro) 50

Maionese (fatta in casa: uovo, olio, senape) 0

Maionese (industriale, con zucchero) 60

Mais ancestrale (indiano) 35

Mais, granoturco in chicchi 65

Maizena (amido di mais) 85

Maltodextrin 95

Mandarino, clementina 30

Mandorla 15

Mango (frutto fresco) 50

Mango, succo di (senza zucchero) 55

Manioca (amara) 55

Manioca (dolce) 55

Manzo*** (bistecca, pezzo, filetto, costata, ecc.) 0

Marmellata (con zucchero) 65

Marmellata (senza zucchero)	30
Mars®, Snickers®, Nuts®, etc.	65
Mela cotogna (frutto fresco)	35
Mela-cannella, graviola, guanabana	35
Melagrana, melograno (frutto fresco)	35
Melanzana	20
Melassa, sciroppo da cucina	70
Mele (composta)	35
Mele (frutto fresco)	35
Mele disidratate	35
Melone*	60
Miele	60
Miglio, saggina	70
Mirtillo	25
Mirtillo, ossicocco	45
More	25
Muesli (con zucchero, miele...)	65
Muesli (senza zucchero)	50
N	
Nespola	55
Nocciola	15

Noce	15
------	----

Nutella®	55
----------	----

O

Oli (oliva, girasole, ecc.)***	0
--------------------------------	---

Oliva	15
-------	----

Orzo mondato	25
--------------	----

Orzo perlato	60
--------------	----

Ovomaltina	60
------------	----

P

Pane (Montignac integral bread)	34
---------------------------------	----

Pane (Montignac pane)	34
-----------------------	----

Pane 100% integrale con lievito naturale	40
--	----

Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa)	50
---	----

Pane al latte	60
---------------	----

Pane azzimo (farina bianca)	70
-----------------------------	----

Pane azzimo (farina integrale)	40
--------------------------------	----

Pane bianco senza glutine	90
---------------------------	----

Pane bianco, francesino	70
-------------------------	----

Pane di Kamut	45
---------------	----

Pane di riso	70
--------------	----

Pane di segale (30% di segale)	65
Pane Esseno (di cereali germogliati)	35
Pane integrale	65
Pane molto raffinato, pane in cassetta (type Harry's®)	85
Pane nero	65
Pane per hamburger	85
Pane tostato, farina integrale senza zucchero	45
Panna^{***}/^{**}	0
Papaya (frutto fresco)	55
Pasta di arachidi (senza zucchero)	25
Pasta integrale (grano integrale)	50
Pasta integrale, al dente	40
Pastinaca*	85
Patate al forno	95
Patate bollite senza buccia	70
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate cotte con la buccia (in acqua/al vapore)	65
Patate dolci	50
Patate in fiocchi (istantanee)	90
Patatine fritte	95

Patatine, chips	70
------------------------	-----------

Peperoncino	15
-------------	----

Peperoni	15
----------	----

Pepino dolce, peramelone	40
---------------------------------	-----------

Pere (frutto fresco)	30
----------------------	----

Pesca (in scatola con zucchero)	55
--	-----------

Pesce (salmone, tonno, sardine, acciughe, branzino, ecc.)***	0
--	---

Pesche (frutto fresco)	35
------------------------	----

Peschenoci (bianche o gialle; frutto fresco)	35
--	----

Pesto	15
-------	----

Pilpil (di grano)	45
--------------------------	-----------

Pinoli	15
--------	----

Piselli (freschi)	35
-------------------	----

Piselli (freschi)	35
-------------------	----

Piselli (scatola)	45
--------------------------	-----------

Piselli secchi	25
----------------	----

Pistacchio	15
------------	----

Pizza	60
--------------	-----------

Polenta	70
----------------	-----------

Polenta, semola di granoturco	70
--------------------------------------	-----------

Pollame*** (pollo, tacchino, ecc.)	0
------------------------------------	---

Pomodori	30
----------	----

Pomodori secchi	35
-----------------	----

Pompelmo (frutto fresco)	30
--------------------------	----

Pop corn (senza zucchero)	85
---------------------------	----

Porri	15
-------	----

Porridge, pappa di avena	60
--------------------------	----

Prugne (frutto fresco)	35
------------------------	----

Prugne secche	40
---------------	----

Pumpernickel	40
--------------	----

Puré di patate	80
----------------	----

Purea di mandorle bianche (senza zucchero)	35
--	----

Purea di mandorle integrali (senza zucchero)	25
--	----

Purea di nocciole intere (senza zucchero)	25
---	----

Purea di sesamo, tahin	40
------------------------	----

Q

Quinoa	35
--------	----

R

Rabarbaro	15
-----------	----

Rapa (cotta)*	85
---------------	----

Rape (crude)	30
Ratatouille (misto di verdure cotte)	20
Ravanello	15
Ravioli (farina di grano tenero)	70
Ravioli (grano duro)	60
Ribes	25
Ribes nero	15
Riso a cottura rapida (precotto)	85
Riso basmati integrale	45
Riso comune	70
Riso di Camargue	60
Riso e latte (con zucchero)	75
Riso glutinoso	90
Riso integrale	50
Riso lungo	60
Riso profumato (gelsomino)	60
Riso rosso	55
Riso selvatico	35
Riso soffiato, gallette di riso	85
Risotto	70

Rutabaga, cavole navone 70

S

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) 45

Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) 35

Salsa di soia (senza zucchero né dolcificanti) 0

Salsa di tamari (senza zucchero né dolcificanti) 20

Salumi (salame, coppa, prosciutto cotto, crudo, affumicato, ecc.)* 0**

Sassefrica, scorzobianca 30

Scalogno 15

Sciroppo di cicoria 55

Sciroppo di frumento, sciroppo di riso 100

Sciroppo di glucosio 100

Sciroppo di mais 115

Sciroppo d'acero 65

Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)* 85

Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) 35

Sedano, gambo 15

Segale (integrale; farina, pane) 45

Semi di zucca 25

Semola di grano duro	60
Senape	35
Senape (con zucchero aggiunto)	55
Sidro secco	40
Soia	15
Soia da cucina	20
Sorbetto (con zucchero)	65
Sorbetto (senza zucchero)	40
Spaghetti al dente (cottura 5 min.)	40
Spaghetti ben cotti	55
Special K®	70
Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.)	5
Spinaci	15
Succo di carota (senza zucchero)	40
Succo di limone (senza zucchero)	20
Succo di mela (senza zucchero)	50
Succo di mirtillo (senza zucchero)	50
Succo di pomodoro	35
Succo di pompelmo (senza zucchero)	45
Succo d'arancia (spremuta senza zucchero)	45

Succo d'uva (senza zucchero) 55

Surimi 50

Sushi 55

T

Tacos 70

Tagliatelle (ben cotte) 55

**Tagliatelle, fettuccine (farina di grano
tenere) 70**

Tamarindo (dolce) 65

Tapioca 85

Tempeh 15

Tofu 15

Topinambur, carciofo di Gerusalemme 50

Torta di riso 85

U

Uova* 0**

Uva (frutto fresco) 45

Uva passa, uvetta 65

Uva spina 25

V

Vermicelli di grano duro 35

Vermicelli di soia 30

Vino rosso, vino bianco, champagne*** 0

W

Wasa light™ 50

Wasa™ fibra (24%) 35

Y

Yogurt di soia (aromatizzato) 35

Yogurt di soia (naturale) 20

Z

Zenzero 15

Zucca (di vario tipo)* 75

Zucca* 75

Zucchero bianco (saccarosio) 70

Zucchero scuro (integrale) 70

Zucchine 15
