

## FRUTTA

	basso	medio	alto	proibito
Albicocca				
Albicocca essiccata				
Ananas				
Anguria				
Arancia				
Banana				
Fichi				
Fichi essiccati				
Fragole				
Frutta in scatola				
Limone - Mandarino - Mela - Mela essiccata				
Papaya				
Pera - Pesca - Pompelmo - Prugna				
Prugna essiccata - Uva				
Uva sultanina				

## VERDURE - FUNGHI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutte a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Barbabietola				
Carota cotta				
Mais				
Patata dolce				
Zucca				

## LEGUMI - GERMOGLI - SOIA - NOCI - SEMI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Fave				
Castagne bollite - Misto frutta secca				

## OLI - MARGARINE - GRASSI ANIMALI - OLI VEGETALI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico</b>				

## UOVA - LATTE - LATTICINI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Bevande energetiche alla frutta				
Latte condensato - Yogurt alla frutta				

## PESCI - MOLLUSCHI - CROSTACEI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Bastoncini di pesce				

## POLLAME - SELVAGGINA - CARNE

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Hamburger - Wurstel				

### CEREALI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Avena	■			
Avena fiocchi		■		
Fiocchi crusca grano mais orzo			■	
Muesli alla frutta senza zuccheri	■			
Muesli al cioccolato			■	

### CONDIMENTI - SALSE

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a basso indice glicemico eccetto:</b>				
Ketchup - Senape		■		

### CEREALI - PANE

	basso	medio	alto	proibito
Couscous - Grano saraceno		■		
Grano - farina 00			■	
Orzo mondato		■		
Pangrattato			■	
Polenta - Semolino		■		
Tapioca - Baguette			■	
Focaccia		■		
Galette				■
Pancarrè bianco			■	
Pane bianco			■	
Pane di grano integrale - Pane misto		■		
Pane di miglio			■	
Panini di grano			■	

### PASTA - RISO - PIZZA

	basso	medio	alto	proibito
Pasta di grano al dente	■			
Pasta di grano ben cotta		■		
Pasta integrale - Ravioli di ricotta	■			
Riso a cottura veloce			■	
Riso bianco		■		
Riso integrale - Riso parboiled	■			
Risotto			■	
Pizza con verdure	■			
Pizza margherita			■	
Sughi		■		

### PATATE

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a elevato indice glicemico eccetto:</b>				
Gnocchi - Patate bollite e al forno		■		

### SNACK SALATI

	basso	medio	alto	proibito
<b>Tutti a elevato indice glicemico</b>				

DOLCI				
	basso	medio	alto	proibito
Biscotti (tutti) - Budini - Barrette				
Caramelle				
Cioccolato				
Cioccolato al latte				
Cioccolato fondente				
Cornetto - Crema pasticcera				
Fette biscottate - Gelato - Panettone				
Strudel di mele				
Torta al burro				
Torta alle noci - alla frutta				

BEVANDE ANALCOLICHE				
	basso	medio	alto	proibito
Acqua minerale				
A base di succo di frutta				
Bevande isotoniche ( <i>Gatorade</i> )				
Caffè				
Coca Cola				
Latte di riso biologico				
Latte di soia				
Soft drinks				
Spremuta arancia - pompelmo				
Succo ananas				
Succo carota				
Succo mela - Succo pomodoro				
Tè alla frutta - Tè verde				
Tè freddo				

DOLCIFICANTI				
	basso	medio	alto	proibito
Fruttosio				
Glucosio				
Lattosio				
Maltosio - Marmellata				
Miele - Sciroppo d'acero - Sciroppo di melissa				
Succo concentrato mela/pesca				
Zucchero				

Questo articolo è tratto dal libro "La soluzione totale per i disturbi cronici e acuti" di Marco Rho