

## Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Cereali in fiocchi cornflakes, ecc.	30	24,6	0,6
Cereali, frutta secca ed essiccata, fiocchi integrali, muesli, ecc.	30	14,7	0,7
Crackers o fette biscottate	30	17,1	1,4
Farro (pane e derivati)	50	18,1	4,8
Grissini	30	14,7	2,5
Grissini integrali VitaMill -20	30	12,8	-2,1
Kamut (pane e derivati)	50	12,1	5
Orzo	80	24,3	4,4
Pane bianco e derivati	50	23	2
Pane integrale di frumento	50	19,1	3
Pane integrale di segale	50	10,5	2
Pane VitaMill -20	50	21,7	-3,6
Pasta	80	29,8	4,8
Pasta all'uovo VitaMill -20	80	17,8	-5,1
Pasta integrale	80	19,6	7,6
Pasta VitaMill -20	80	18,5	-5,6
Pizza margherita	350	207,4	-8,8
Polenta	150	42,8	2,7
Polenta integrale	150	37,8	2,7
Riso bianco	80	44,9	0,9
Riso integrale	80	22,1	0,9
Riso soffiato	15	10,8	0,5
Trancio o spicchio di pizza margherita	120	71,1	-3
Dolcificante	4	0,2	0
Fruttosio	4	0,8	0
Miele	20	8,8	-0,1
Zucchero	5	5,2	0
Formaggi misti	75	0	10
Latte con cioccolato	125	5,9	-2
Latte intero	125	1,6	0,2
Latte scremato	125	2,1	-0,4
Mozzarella	100	0	14,3
Parmigiano	50	0	11,6
Ricotta	100	0	6,3
Yogurt	125	3,5	0,6
Patatine	75	20,7	-11,9
Pop corn	35	19,3	2,4
Toast, panini, tramezzini ecc.	100	17,5	13,6
Biscotti	40	16,4	7,5
Biscotti VitaMill -20	35	12,7	-2
Cioccolato al latte	30	7,8	-0,8
Cioccolato fondente	30	3,7	-0,8
Gelato	100	14,7	-2,2
Marmellata	20	4,6	-0,4
Merendine, brioches, torte, pasticcini ecc.	60	22,1	1,4
Nutella	30	5,8	0,3
Bibite analcoliche	330	20,1	-1,3
Caffè non zuccherato	30	0	1
Caffè zuccherato	30	6,3	1
Orzo non zuccherato	30	0	0,3

### Note:

- la tabella rappresenta 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 sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.

## Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Orzo zuccherato	30	7,4	0,3
Succo di frutta	200	12,2	-0,8
Tè non zuccherato	200	0	-0,6
Tè zuccherato	200	4,2	-0,7
Asparagi	200	0	-2
Barbabietole rosse	200	4,2	-9,6
Bieta	200	0	-10,9
Broccoli	200	0	-4,2
Carciofi	200	0	-4,3
Carote	200	6,8	-6,8
Cavolfiore	200	0	-5,3
Cavolini di bruxelles	200	0	-8
Cavolo cappuccio rosso e verza	200	0	-10,7
Cavolo cappuccio verde	200	0	-8,3
Cetrioli	200	0	-3,8
Cicoria	200	0	-7,8
Cipolle	200	0	-2,9
Fagiolini	200	0	-4,7
Finocchi	200	0,5	-5,7
Indivia	80	0	-4,4
Insalata a foglia o radicchio	80	0	-2,7
Insalata mista (senza carote, mais o patate)	80	0	-2,7
Mais	80	11,3	-0,7
Melanzane	200	0	-4,7
Minestra di verdura (senza legumi o pasta)	250	6,9	-6,8
Patate al forno	200	30,6	-18,6
Patate bollite	200	18,7	-9
Patate fritte (senza sale)	200	27	-20,7
Peperoni	200	0	-2,6
Pomodori	200	1,7	-9,9
Verdure bollite miste (cavolfiore, carote, patate)	200	4	-5,4
Verdure cotte miste (bieta, melanzane, spinaci, zucchine ecc.)	200	0	-7,6
Zucchine	200	0	-3,7
Ceci	150	3	-3,2
Fagioli	150	2,8	-5,1
Latte di soia	125	0,4	-0,2
Legumi misti	150	1,7	-0,1
Lenticchie	150	4,5	3,1
Minestra di legumi (senza pasta)	250	18,9	0,2
Piselli	150	2,3	-2,4
Soia	100	2,1	14
Albicocche	150	5,5	-9
Ananas	150	5	-4,5
Anguria	150	3,5	-4,7
Arachidi	30	0,2	1
Arancia, mandarino, mandarancio ecc.	150	6,4	-4,7
Banana	150	7,9	-7,9
Ciliegia	150	2,6	-6
Datteri	40	23,4	-5,1
Fichi	150	6,9	-6

### Note:

- la tabella rappresenta 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 sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.

## Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Fichi secchi	50	17,7	-9,7
Fragola	150	3	-3,8
Frutta mista	150	5,5	-5,5
Kiwi	150	6,2	-7,7
Mandorle	30	0	0,3
Mela	150	5,9	-3,1
Melone	150	3,4	-4,7
Nocciola	30	0,1	0,4
Noci	30	0,2	1,5
Pera	150	4,9	-3,1
Pesca	150	3,5	-6,4
Pistacchi	30	0,3	0,2
Pompelmo	150	1,6	-4,6
Prugna	150	5,5	-4,8
Uva	150	10,1	-5,1
Carni bianche	100	0	12,9
Carni rosse	100	0	12,2
Insaccati o affettati	50	0	4,3
Pesce	150	0	22,6
Sgombro (in scatola, sott'olio)	120	0	17,2
Tonno (in scatola, sotto'olio)	120	0	15,3
Uova	50	0	5
Aceto	5	0	0
Burro	10	0	0
Olio vegetale (oliva, soia, mais ecc.)	10	0	0
Succo di limone	10	0	-0,3
Melcalin BASE	3 cps	0	-3,3
Melcalin MgK	1 stick	0	-8,6
Melcalin Pralbumina	2 mis.	0	-36,4
Melcalin Pralbumina gusto cacao	2 mis.	0	-36,3
Melcalin VITA	2 mis.	0	-8,1

### Note:

- la tabella rappresenta 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 sistema BioTekna Plus sulla base delle caratteristiche metaboliche strutturali del paziente, fra cui BMR, FFM e condizione di infiammazione cronica sistemica;
- l'andamento del carico acido renale potenziale nelle 24 ore viene determinato strumentalmente dal sistema BioTekna Plus valutando il grado di acidosi extracellulare (massima attività catabolica), la TBW, la Body Density e la condizione di infiammazione cronica sistemica.