

TABELLA CIBI e AGEs

| Grassi | AGEs (U/g) | Porzine (g) | AGEs/porzione (kU) |
|---|-------------------|---------------------|---------------------------|
| Mandorle | 66.514 | 30 | 1.995 |
| Burro | 264.873 | 5 | 1.324 |
| Formaggio cremoso, light | 108.843 | 30 | 3.265 |
| Margarina | 175.192 | 5 | 876 |
| Maionese | 94.010 | 5 | 470 |
| Olive | 16.686 | 30 | 501 |
| Noci | 78.874 | 30 | 2.366 |
| Insalata condita, confezionata | 7.371 | 15 | 111 |
| Insalata condita all'italiana | 8 | 15 | 0 |
| Carne | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Wurstel, bolliti per 7 min | 74.850 | 90 | 6.736 |
| Wurstel, alla griglia per 5 min | 112.697 | 90 | 10.143 |
| Hamburger, cotto in padella per 6 min | 26.391 | 90 | 2.375 |
| Hamburger, fast food | 54.176 | 90 | 4.876 |
| Polpette di carne, bollite nel sugo per 1 h | 28.519 | 90 | 2.567 |
| Polpettone di carne, in crosta, arrostito per 45 min | 18.619 | 90 | 1.676 |
| Roast beef | 60.708 | 90 | 5.464 |
| Prosciutto cotto, affumicato | 23.491 | 90 | 2.114 |
| Pollame | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Petto di pollo, tagliato a cubetti senza pelle, fritto nell'olio per 15 min | 61.221 | 90 | 5.510 |
| Cotto a vapore per 10 min e cotto alla griglia per 12 min | 56.348 | 90 | 5.071 |
| Petto di pollo | 7.686 | 90 | 692 |
| Bollito per 1 h | 11.236 | 90 | 1.011 |
| Cotto alla griglia per 15 min | 58.281 | 90 | 5.245 |
| Fritto per 8 min | 73.896 | 90 | 6.651 |
| Petto di pollo, con pelle, arrostito per 45 min | 60.203 | 90 | 5.418 |
| Petto di tacchino, a cubetti, senza pelle, cotto alla griglia | 55.747 | 90 | 5.017 |
| Pesce | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Pesce impanato, cotto alla griglia per 10 min | 14.973 | 90 | 1.348 |
| Pesce crudo | 5,57 | 90 | 502 |
| Pesce, affumicato | 5.718 | 90 | 515 |
| Formaggio | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Sottiletta | 86.775 | 30 | 2.603 |
| Sottiletta light | 40.395 | 30 | 1.425 |
| Brie | 55.979 | 30 | 1.679 |
| Fiocchi di latte 1% grasso | 14.532 | 120 | 1.744 |
| Mozzarella | 16.777 | 30 | 503 |
| Parmigiano grattugiato | 169.020 | 15 | 2.535 |
| Formaggio Emmental | 44.701 | 30 | 1.341 |
| Uova | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Rosso d'uovo (tuorlo), bollito per 10 min | 12.134 | 15 | 182 |
| Rosso d'uovo (tuorlo), bollito per 12 min | 18.616 | 15 | 279 |
| Bianco d'uovo (albume), bollito per 10 min | 442 | 30 | 13 |
| Bianco d'uovo (albume), bollito per 12 min | 573 | 30 | 17 |
| Frittata | 27.494 | 45 | 1.237 |
| Cereali | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Pane bianco | 1.075 | 30 | 32 |
| Pane integrale | 536 | 30 | 16 |
| Fiocchi di crusca | 346 | 30 | 10 |
| Fiocchi di mais | 2.320 | 30 | 70 |
| Mais soffiato | 12.431 | 30 | 373 |
| Pasta, cotta per 8 min | 1.123 | 100 | 112 |
| Pasta, cotta per 12 min | 2.420 | 100 | 245 |
| Riso bianco, a breve cottura, 10 min | 88 | 100 | 9 |
| Riso bianco, lavorato, cotto per 35 min | 91 | 100 | 9 |
| Crackers | 21.760 | 30 | 653 |

| | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
|---|--------------------|----------------------|---------------------------|
| Legumi | | | |
| Fagioli, rossi, in scatola | 1.906 | 100 | 191 |
| Fagioli, rossi, cotti per 1 h | 2.983 | 100 | 298 |
| Verdura amidacea | AGEs (U/g) | Porzione(g) | AGEs/porzione (kU) |
| Mais, in scatola | 195 | 100 | 20 |
| Patate americane, arrostate per 1 h | 723 | 100 | 72 |
| Patate bianche bollite per 25 min | 174 | 100 | 17 |
| Patate bianche, fritte, fatte in casa | 6.939 | 100 | 694 |
| Patate bianche, fritte, fast food | 15.219 | 100 | 1.522 |
| Snack | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Patatine fritte | 28.818 | 30 | 865 |
| Biscotti al cioccolato | 16.837 | 30 | 505 |
| Biscotti con uvetta | 13.707 | 30 | 411 |
| Barrette al cioccolato | 5.068 | 30 | 152 |
| Barrette di cereali al cioccolato | 31.761 | 30 | 953 |
| Popcorn | 1.340 | 30 | 40 |
| Frutta | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Mela | 127 | 100 | 13 |
| Mela cotta | 445 | 100 | 45 |
| Banana | 87 | 100 | 9 |
| Verdure | AGEs (U/g) | Porzione(g) | AGEs/porzione (kU) |
| Broccoli, carote, sedano | 2.260 | 100 | 226 |
| Carote confezionate | 103 | 100 | 10 |
| Piselli confezionati | 179 | 100 | 18 |
| Cipolla, cruda | 358 | 100 | 36 |
| Pomodoro, crudo | 234 | 100 | 23 |
| Latte e derivati del latte | AGEs (U/mL) | Porzione (mL) | AGEs/porzione (kU) |
| Latte intero | 48 | 250 | 12 |
| Latte scremato | 5 | 250 | 1 |
| Latte scremato, microonde, per 1 min | 21 | 250 | 5 |
| Latte scremato, microonde, per 3 min | 345 | 250 | 86 |
| Cioccolata, latte scremato, istantanea senza zucchero | 11 | 120 | 1 |
| Yogurt magro senza zucchero | 40 | 250 | 10 |
| Sciroppi e succhi | AGEs (U/mL) | Porzione (mL) | AGEs/porzione (kU) |
| Miele | 87 | 15 | 1 |
| Succo di Mela | 20 | 250 | 5 |
| Succo di Mirtillo rosso | 32 | 250 | 8 |
| Spremuta d'arancia fresca | 3 | 250 | 1 |
| Succo d'arancia confezionato | 56 | 250 | 14 |
| Pietanze | AGEs (U/g) | Porzione (g) | AGEs/porzione (kU) |
| Maccheroni con formaggio al forno | 40.698 | 100 | 4.070 |
| Pizza, con pasta sottile | 68.248 | 100 | 6.825 |
| Toast | 43.327 | 100 | 4.333 |
| Bevande | AGEs (U/mL) | Porzione (mL) | AGEs/porzione (kU) |
| Caffé | 53 | 250 | 13 |
| Con latte | 66 | 250 | 17 |
| Coca Cola | 65 | 250 | 16 |
| Coca Cola light | 12 | 250 | 3 |
| Té | 19 | 250 | 5 |
| Condimenti | AGEs (U/mL) | Porzione (mL) | AGEs/porzione (kU) |
| Ketchup | 103 | 15 | 2 |
| Senape | 29 | 15 | 0 |
| Salsa di soia | 573 | 15 | 9 |
| Aceto, balsamico | 352 | 15 | 5 |
| Aceto, bianco | 377 | 15 | 6 |

Note:

- Cibi con alto contenuto di grassi hanno un tenore di AGEs più alto.
- Il processo di glicazione avanzata nei prodotti finiti aumenta in base alle temperature e al tempo di cottura/ricottura.
- In generale i cibi trattati hanno più AGEs rispetto ai cibi non trattati.