

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione media (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Cereali in fiocchi cornflakes, ecc.	30	24,4	0,6
Cereali, frutta secca ed essiccata, fiocchi integrali, muesli, ecc.	30	14,3	0,9
Crackers	30	13,7	1,2
Pane di Farro	50	21,8	5,9
Grissini	30	13,9	2,5
Grissini integrali VitaMill -20	30	9,2	-2,2
Pane di Kamut	50	15,9	4,2
Orzo	80	24,3	5,9
Pane bianco	50	23	1,4
Pane integrale di frumento	50	13,7	1,8
Pane integrale di segale	50	9,4	2,0
Pane VitaMill -20	50	13	-4,3
Pasta	80	28,5	5,4
Pasta all'uovo VitaMill -20	100	25,2	-5,3
Pasta integrale	80	22,2	7,1
Pasta VitaMill -20	80	21	-4,7
Pizza margherita	350	148,1	-8,8
Polenta	150	41,6	2,5
Polenta integrale	150	37,8	2,7
Riso bianco	80	57,2	3,2
Riso integrale	80	34,1	1,9
Riso soffiato	30	19,6	1,3
Trancio o spicchio di pizza margherita	120	50,8	-3,0
Dolcificante	4	0,3	0
Fruttosio	4	0,8	0
Miele	20	8,8	-0,1
Zucchero	5	3,4	0
Formaggi misti	75	0	12,0
Latte con cioccolato	125	4,9	-2,0
Latte intero	125	1,7	0,1
Latte scremato	125	2,1	0,4
Mozzarella	100	0	14,3
Parmigiano	50	0	11,6
Ricotta	100	0	6,3
Yogurt	125	2,1	0,6
Patatine	75	20,7	-13,5
Pop corn	35	19,3	3,3
Panini	100	23,0	8,2
Biscotti	35	16,6	0,8
Biscotti VitaMill -20	30	11,6	-3,5
Cioccolato al latte	30	6,4	-0,6
Cioccolato fondente	30	3,9	-1,2
Gelato alla frutta	100	7,4	-0,2
Marmellata	20	6,0	-0,4
Brioche e torte	60	23,0	1,2

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.

LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI



Rev. 7 - 2020

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione media (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Crema di cacao e nocciole	30	4,3	-0,5
Bibite analcoliche	200	13,0	0
Caffè non zuccherato	30	0	-1,3
Caffè zuccherato	30	3,4	-1,3
Orzo non zuccherato	30	0	-0,2
Orzo zuccherato	30	3,4	-0,2
Succo di frutta	200	12,2	-2,3
Tè non zuccherato	200	0	-1,6
Tè zuccherato	200	5,4	-1,6
Asparagi	200	0	-1,9
Barbabietole rosse	200	4,2	-9,6
Bieta	200	0	-7,0
Broccoli	200	0	-4,2
Carciofi	200	0	-4,3
Carote	200	2,3	-6,8
Cavolfiore	200	0	-6,0
Cavolini di bruxelles	200	0	-8,1
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	0,7	-7,8
Finocchi	200	0	-8,5
Indivia	80	0	-4,4
Lattuga	80	0	-2,5
Insalata mista (senza carote, mais o patate)	80	0,2	-2,6
Mais	80	9,4	-0,6
Melanzane	200	0	-4,2
Minestra di verdura (senza legumi o pasta)	250	2,5	-5,6
Patate al forno	200	43,7	-18,4
Patate bollite	200	16,9	-9,0
Patate fritte (senza sale)	200	44,9	-20,8
Peperoni	200	0	-5,6
Pomodori	200	2,1	-10,0
Verdure bollite miste (cavolfiore, carote, patate)	200	6,9	-7,2
Verdure cotte miste (bieta, melanzane, spinaci, zucchine ecc.)	200	0	-12,3
Zucchine	200	0	-5,7
Ceci	150	8,8	1,3
Fagioli	150	9,2	-6,7
Latte di soia	125	0,4	0,1
Legumi misti	150	7,3	0,2
Lenticchie	150	7,3	3,1
Minestra di legumi (senza pasta)	250	12,1	-1,3
Piselli	150	3,8	3,0

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.

LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI

BIO **TEKNA**
MEDICAL

Melcalin[®]

Rev. 7 - 2020

Tabella Carico Glicemico - PRAL valore massimo

Nome	Porzione media (g)	GL	PRAL
		Glycemic Load Carico Glicemico	Potential Renal Acid Load Carico Acido Renale Potenziale
Soia	150	2,2	4,3
Albicocche	150	5,5	-9,0
Ananas	150	5,6	-4,5
Anguria	150	2,1	-4,6
Arachidi	30	0,2	1,0
Agrumi	150	6,0	-4,6
Banana	150	8,8	-6,4
Ciliegia	150	2,6	-5,7
Datteri	40	23,4	-5,1
Fichi	150	6,9	-6,0
Fichi secchi	50	17,7	-9,8
Fragola	150	3	-3,8
Frutta mista	150	5,8	-5,1
Kiwi	150	6,8	-7,6
Mandorle	30	0	0,3
Mela	150	6,8	-3,1
Melone	150	3,4	-4,7
Nocciola	30	0,3	0,4
Noci	30	0,1	1,0
Pera	150	5,4	-3,3
Pesca	150	4,7	-6,3
Pistacchi	30	0,2	0,2
Pompelmo	150	1,6	-4,6
Prugna	150	7,5	-4,9
Uva	150	10,8	-5,9
Carni bianche	100	0	10,1
Carni rosse	100	0	9,5
Insaccati o affettati	50	0	5,4
Pesce	150	0	14,1
Sgombro (in scatola, sott'olio)	50	0	8,9
Tonno (in scatola, sotto'olio)	50	0	6,3
Uova	50	0	4,4
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	6 cps	0	-6,9
Melcalin MgK	1 stick	0	-23
Melcalin Pralbumina	2 mis.	0	-36,4
Melcalin Pralbumina gusto cacao	2 mis.	0	-36,3
Melcalin VITA	2 mis.	2,8	-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.

LA PRESENTE TABELLA ANNULLA TUTTE LE VERSIONI PRECEDENTI

BIOTEKNA
MEDICAL

Melcalin[®]

Rev. 7 - 2020