

*L'Indice Glicemico degli alimenti:
un aiuto in piu' per tenere sotto
controllo la glicemia
Impariamo a conoscerlo e ad
analizzarlo in cucina*

Nottola, 7 Novembre 2015

Dr.ssa Sabrina Bugossi

CALORIE CARBOIDRATI INDICE GLICEMICO E CARICO GLICEMICO

*INIZIAMO A FARE PRATICA CON IL
NOSTRO BUFFE'*



MENU' BUFFE'

- *PIZZETTE CON POMODORO E MOZZARELLA*



- *PANINI INTEGRALI CON PROSCIUTTO CRUDO O COTTO*



- *TORTA DI MELE CON FARINA INTEGRALE E ZUCCHERO DI CANNA*



VEDIAMOLO NEL DETTAGLIO

PIZZETTE CON POMODORO E MOZZARELLA FARINA 00



PORZIONE PER PERSONA gr. 20



UNA PIZZETTA 20 gr. circa

CALORIE 54,2

CHO 10,58

IG 60/80

CG 8,46 (80)

PIZZETTA CON POMODORO E MOZZARELLA CON FARINA INTEGRALE



PORZIONE PER PERSONA gr. 20



UNA PIZZETTA 20 gr. circa

CALORIE 32

CHO 5,04

IG 60/70

CG 3,52 (70)

METTIAMO A CONFRONTO:



20 gr.

PIZZA FARINA 00

CALORIE 54,2

CHO 10,58

IG 60/80

CG 8,46



20 gr.

PIZZA FARINA INTEGRALE

CALORIE 32

CHO 5,04

IG 60/70

CG 3,52

PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO CON FARINA INTEGRALE



Calorie 67,2

Panino integrale gr. 30

CHO 14,55

IG 45

Calorie 45,45

Prosciutto crudo gr. 15

CHO 0

(nostrano)

IG 0

PORZIONE PER PERSONA GR. 45



Calorie 112,65

CHO 14,55

IG 45

CG 6,54

PANINO CON PROSCIUTTO CRUDO CON FARINA 0

Panino farina 0 gr. 30

Calorie 82,5
CHO 19,05
IG 70



Prosciutto crudo gr. 15
(nostrano)

Calorie 45,45
CHO 0
IG 0

PORZIONE PER PERSONA GR .45



Calorie 127,95

CHO 19,05

IG 70

CG 13,33

METTIAMOLI A CONFRONTO:



gr. 45

Panino con farina integrale

Calorie 112,65

CHO 14,55

IG 45

CG 6,54



gr. 45

Panino con farina 0

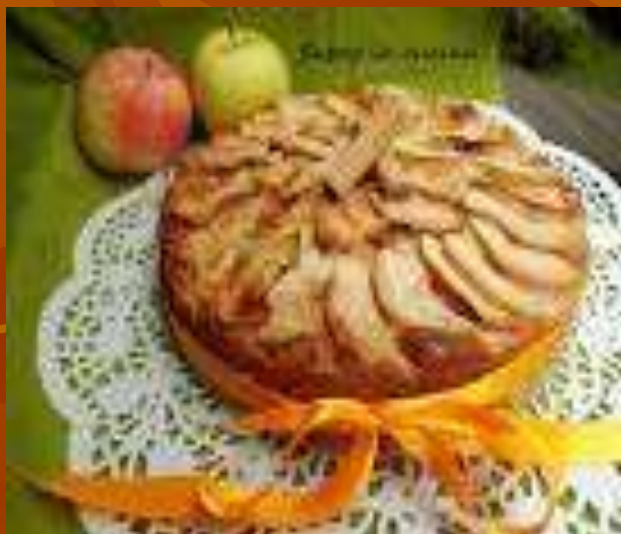
Calorie 127,95

CHO 19,05

IG 70

CG 13,33

TORTA DI MELE CON FARINA INTEGRALE E ZUCCHERO DI CANNA



PORZIONE PER PERSONA GR. 100



Calorie 163

CHO 27,3

IG 40

CG 10,92

TORTA DI MELE CON FARINA 00



PORZIONE PER PERSONA GR. 100



Calorie 265

CHO 37,1

IG 50

CG 18,55

METTIAMO A CONFRONTO:



***Torta di mele farina
integrale***

gr. 100

Calorie 163

CHO 27,3

IG 40

CG 10,92

Torta di mele farina 00

gr. 100

Calorie 265

CHO 37,1

IG 50

CG 18,55

GRAZIE PER

L'ATTENZIONE !