

elenco degli alimenti

CHO-poveri

Verdure & Insalate povere di carboidrati

- alghe
- carciofo
- melanzana
- bambù
- lattuga
- broccoli
- finocchio
- fagiolini
- cavolo
- cavolo rapa
- crescione
- porro
- dente di leone
- rapa
- bietola
- gombo
- Cavolo cinese
- peperone (verde / giallo)
- peperoncino
- funghi
- rafano
- ravanella
- rabarbaro
- romanESCO
- cetriolo da insalata
- crauti
- scalogno
- scorzonera
- sedano
- asparagi
- spinaci
- pomodoro
- topinambur
- zucchini

Proteine

Pesce & frutti di mare

Carne e affettati (magri)

uovo

Soia & Prodotti di soia

- Edamame
- (fagioli di soia acerbi)
- fiocchi di soia
- yogurt di soia
- farina di soia
- latte di soia
- tofu di tutti i tipi
- tempeh

seitan

latte scremato & prodotti lattiero-caseari a basso

contenuto di grassi

- yogurt naturale (0,1%)
- quark magro (0,3%)
- ricotta granulosa (0,8%)
- formaggio caciotta
- formaggio fresco (0,2%)
- latte (0,1% e 1,5%)
- quark
- formaggio di latte acido (<10%)
- formaggio cotto (<10%)

farina ad alto contenuto proteico

- farina di canapa
- farina di lupino

CHO-ricchi

legumi ricchi di carboidrati

- fagioli
- piselli
- lenticchie

senza glutine

- amaranto
- grano saraceno
- semi di psillio
- noodles
- miglio
- quinoa
- riso (selvatico & parboiled)
- fiocchi di riso
- spaghetti di riso
- torta di riso

verdure ricche di CHO

- patata
- zucca
- mais & prodotti di mais
- castagne
- carota / carota rossa
- cuori di palma
- peperone (rosso)
- pastinaca
- radice di prezzemolo
- barbabietola rossa
- cavolo navone /
- patata dolce
- piselli dolci

Frutta

- albicocca
- frutti di bosco
- clementine
- pompelmo
- guaiava
- fico d'india
- lime
- arancia
- papaia
- pesca
- prugna
- mela cotogna
- carambola
- anguria
- limone
- + altra frutta

Pane & Farina

- pane & panini multi-cereali
- Pane integrale e panini
- Fette biscottate integrali
- Farina integrale
- farina di grano saraceno

Contorni con glutine & cereali

- bulgur
- cuscus
- semolino d'orzo
- semolino
- farro verde
- fiocchi integrali (senza aggiunta di zuccheri)
- orzo perlato
- pasta integrale
- Cornflakes integrali (senza aggiunta di zuccheri)

Grassi

oli vegetali di tutti i tipi

Noci e prodotti a base di noci

- latte di cocco
- noccioline
- crema di noci

Semi

- semi di Chia
- semi di lino
- semi di papavero
- semi di sesamo

Cuori

- cuori di anacardi
- cuori di semi di zucca
- cuori di pinoli
- cuori di semi di girasole

Latte & prodotti lattiero caseari ricchi di grassi

- burro
- crème fraîche
- formaggio a pasta dura (per es. Parmigiano)
- mozzarella
- panna
- formaggio di pecora / feta
- formaggio gorgonzola
- panna montata
- panna acida
- formaggio a pasta semidura (es. Gouda)
- Formaggio a pasta molle (es. Camembert)

Olive

Avocado

SUGGERIMENTO

2 fette di formaggio

= Grasso 1 cucchiaino

1 cucchiaino di panna, burro, panna acida

= Grasso 1 cucchiaino

5 olive

= Grasso 1 cucchiaino

1 cucchiaino di avocado

= Grasso 1 cucchiaino