

## CONTO I CARBOIDRATI

<b>Alimento</b>	<b>CHO 65 gr.</b>	<b>CHO 50 gr.</b>	<b>CHO 30 gr.</b>	<b>CHO 15 gr.</b>	<b>CHO 7 gr.</b>	<b>CHO &lt; 5 gr.</b>
Castagne fresche gr. 170	X					
Pizza pomodoro e mozzarella gr. 125	X					
Riso gr. 80	X					
Torta margherita gr. 100	X					
Pane integrale gr. 100		X				
Tortellini freschi gr. 100		X				
Biscotti frollini gr. 40			X			
Biscotti secchi gr. 35			X			
Biscotti wafer gr. 38			X			
Brioche gr. 50			X			
Cannelloni gr. 200			X			
Cornflakes gr. 35			X			
Crackers gr. 37			X			
Crostata di frutta gr. 50			X			
Fette biscottate gr. 35			X			
Gnocchi di patate gr. 100			X			
Pane gr. 50			X			
Pane di segale gr. 66			X			
Pasta di semola gr. 40			X			

<b>Alimento</b>	<b>CHO 65 gr.</b>	<b>CHO 50 gr.</b>	<b>CHO 30 gr.</b>	<b>CHO 15 gr.</b>	<b>CHO 7 gr.</b>	<b>CHO &lt; 5 gr.</b>
Patate bollite gr. 170			X			
Patate fritte gr. 100			X			
Patate fritte in busta gr. 50			X			
Polenta gr. 150			X			
Biscotti ricoperti di cioccolato gr. 25				X		
Banana gr. 100				X		
Carote gr. 180				X		
Cioccolato al latte gr. 30				X		
Crema di nocciola e cacao gr. 30				X		
Fagioli in scatola gr. 100				X		
Fragole gr. 280				X		
Gelato fiordilatte gr. 75				X		
Mais in scatola gr. 75				X		
Mela con buccia gr. 150				X		
Pastina gr. 20				X		
Pesche sciroppate gr. 100				X		
Uva gr. 100				X		
Vegetali misti surgelati gr. 100				X		
Anguria gr. 200					X	
Barbabietole gr 150					X	
Bastoncini di pesce gr. 50					X	
Carote tritate gr. 100					X	
Grissini gr. 10					X	
Insalata russa gr. 100					X	
Latte parz. Scremato gr. 150					X	
Limoncello gr. 25					X	
Ketchup gr. 30					X	

<b>Alimento</b>	<b>CHO 65 gr.</b>	<b>CHO 50 gr.</b>	<b>CHO 30 gr.</b>	<b>CHO 15 gr.</b>	<b>CHO 7 gr.</b>	<b>CHO &lt; 5 gr.</b>
Pop corn					X	
Yogurt naturale gr. 150					X	
Zucca gr. 200					X	
Bel paese gr. 50						X
Burro gr. 10						X
caffè gr. 50						X
Carne in gelatina gr. 90						X
Cavolfiori gr. 120						X
Costata gr. 200						X
Emmenthal gr. 40						X
Fagiolini gr. 150						X
Fontina gr. 57						X
Funghi gr. 200						X
Grana gr. 45						X
Manzo gr. 80						X
Mozzarella gr. 120						X
Noci gr. 30						X
Olive gr. 30						X
Palombo gr. 130						X
Panna gr. 20						X
Pistacchi gr. 7						X
Pollo gr. 100						X
Pomodori gr. 150						X
Prosciutto cotto gr. 70						X
Prosciutto crudo gr. 55						X
Thè gr. 200						X
Uova gr. 110						X
Vino gr. 125						X
Zucchine gr. 250						X