




L'umore del cibo

(alimentarista Giuliano Baron)




Prefazione:

Questa speciale tavola intitolata l'umore del cibo, ha lo scopo di aiutarvi ad individuare gli alimenti più adatti ad uno stile alimentare igienicamente corretto. Semplici consigli con l'intento di condurvi alla scoperta degli alimenti meno calorici e con un basso contenuto glicemico, che tuttavia sono piacevoli al palato e di pari potere saziante di altri maggiormente calorici. Altro punto di forza di questi scritti, sono gli schemi alimentari "tipo" che vengono consigliati per mantenere e recuperare il peso forma.




Proteine: (le proteine sono indispensabili al nostro organismo per la crescita ed il ricambio cellulare, di tessuti, pelle, organi ecc. La loro funzione è plastica, ma intervengono in innumerevoli funzioni del corpo. Le proteine hanno 4 calorie x grammo e rappresentano dal 14 al 40% del peso corporeo di una persona.)

A 	B 	C 
Di origine animale		
SCONSIGLIATI	TOLLERABILI	CONSIGLIATI
Frattaglie	Molluschi	Pesce
Carne	Formaggi in genere	Latticini (a. scremati)
Salumi		Pollame
Crostacei		
Di origine vegetale		
Derivati della soia	Fagioli	Pasta integrale
Alghie	Lenticchie	Pane integrale
Riso		
Riso completo	Cioccolato fondente	Cereali integrali
Noci		
Mandorle		
Arachidi		

Lipidi: (i lipidi sono indispensabili per la vita e funzionamento dell'organismo in quanto sono dei componenti con scopi plastici ed energetici. I lipidi hanno 9 calorie x grammo e sono i veicolatori di importanti vitamine liposolubili)

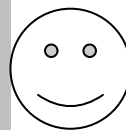
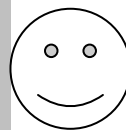
A 	B 	C 
Di origine animale		
SCONSIGLIATI	TOLLERABILI	CONSIGLIATI
Salumi	Uova	Pesce (azzurro)
Panna	Molluschi	Oli vegetali (E.V.Oliva)
Burro	Crostacei	Cioccolato
Carne	Formaggi	Frutta oleaginosa
Latticini interi	Margarina	Coniglio
Burro		Pollame
Alcuni formaggi (mascarpone)		
Olio di palma		
Frattaglie		

Carboidrati: (forniscono energia subito pronta da utilizzare, infatti sono la principale fonte di energia del corpo e pertanto la loro funzione è energetica, ma partecipano anche nelle strutture plastiche dei glicolipidi, acidi nucleici e strutture di protezione e sostegno. I carboidrati hanno circa 4 calorie x grammo e rappresentano gli alimenti in quantità maggiore della dieta. Tutti i glucidi, dopo la digestione, provocano un aumento del tasso di glucosio nel sangue “glicemia” e il valore del potere glicemico di ogni alimento, cambia da alimento ad alimento.)

A	B	C
		
Di origine animale		
SCONSIGLIATI	TOLLERABILI	CONSIGLIATI
Zucchero semplice Gelati industriali Dolci in genere Caramelle e snack	Cioccolato Frutta zuccherina Patate Frullati	Frutta acidula Frutta in genere Verdura Pasta, pane, riso



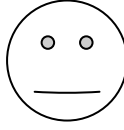
Indice glicemico di alcuni alimenti comuni in ordine crescente: (GLUCOSIO=100)

<i>Carne ovina/suina</i>	0
<i>Carni rosse/bianche</i>	0
<i>Formaggi stagionati</i>	0
<i>Insaccati</i>	0
<i>Pesce</i>	0
<i>Uova</i>	<15
<i>Aglio/cipolla</i>	<15
<i>Ortaggi verdi</i>	<15
<i>Zucchine/melanzane</i>	15
<i>Agrumi</i>	15
<i>Albicocca</i>	15
<i>Arachidi</i>	15
<i>Funghi</i>	15
<i>Lattuga</i>	15
<i>Mandorle</i>	15
<i>Noccioline-Noci</i>	15
<i>Soia</i>	15
<i>Yogurt magro</i>	15

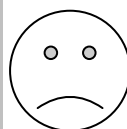
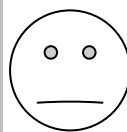


<i>Fagioli di soia in scatola</i>	20
<i>Fruttosio</i>	20
<i>Cioccolato (cacao > 70%)</i>	22
<i>Fagioli</i>	22
<i>Lenticchie</i>	22
<i>Marmellata senza zucchero</i>	22
<i>Piselli secchi</i>	22
<i>Vermicelli di soia</i>	22
<i>Ciliegie</i>	25
<i>Ceci</i>	30
<i>Fagioli secchi</i>	30
<i>fagiolini</i>	30
<i>Latte</i>	30
<i>Latte di soia</i>	30
<i>Latticini</i>	30
<i>Piselli freschi</i>	30
<i>Pompelmo</i>	30
<i>Carote crude</i>	30
<i>Cioccolato al latte senza zucchero</i>	35
<i>Fichi/albicocche secche</i>	35
<i>Mais indiano</i>	35
<i>Riso selvatico</i>	35
<i>Yogurt alla frutta</i>	35
<i>Cereali integrali senza zucchero</i>	40
<i>Fagioli rossi</i>	40
<i>Fiocchi d'avena</i>	40
<i>Fragole</i>	40
<i>Mela</i>	40
<i>Orzo</i>	40
<i>Pane di segale</i>	40



<i>Pane integrale</i>	40	
<i>Pasta integrale al dente</i>	40	
<i>Pera</i>	40	
<i>Polpa di pomodoro</i>	40	
<i>Spremuta di frutta fresca senza zucchero</i>	40	
<i>Cappelletti</i>	45	
<i>Pesca fresca</i>	45	
<i>Spaghetti al dente</i>	45	
<i>Linguine/maccheroni</i>	50	
<i>Pasta integrale (grano intero)</i>	50	
<i>Patate dolci</i>	50	
<i>Piselli in scatola</i>	50	
<i>Riso integrale e basmati</i>	50	
<i>Succhi di frutta</i>	50	
<i>Uva</i>	50	
<i>Biscotti frullini</i>	55	
<i>Kiwi</i>	55	
<i>Spaghetti ben cotti</i>	55	
<i>Banana</i>	60	
<i>Gelata</i>	60	
<i>Mago</i>	60	
<i>Nelone</i>	60	
<i>Muesli</i>	60	
<i>Pasta fresca</i>	60	
<i>Semolino raffinata</i>	60	
<i>Barbabietole</i>	65	
<i>Barrette muesli</i>	65	
<i>Fette biscottate</i>	65	
<i>Mannellate zuccherate</i>	65	

<i>Patate bollite con la buccia</i>	65
<i>Piua margherita</i>	65
<i>Uvetta secca</i>	65
<i>Ananas</i>	70
<i>Barrette al cioccolato</i>	70
<i>Bibite zuccherate</i>	70
<i>Biscotti</i>	70
<i>Brioche</i>	70
<i>Cereali raffinati zuccherati</i>	70
<i>Coucou</i>	70
<i>Gnocchi</i>	70
<i>Mais</i>	70
<i>Nocciole</i>	70
<i>Pane bianco</i>	70
<i>Patate bollite senza buccia</i>	70
<i>Peperoni</i>	70
<i>Ravioli</i>	70
<i>Risobianco</i>	70
<i>Saccarosio</i>	70
<i>Anguna</i>	75
<i>Crackers</i>	75
<i>Zucca</i>	75
<i>Carote cotte</i>	85
<i>Cornflakes, popcorn</i>	85
<i>Miele</i>	85
<i>Riso a cottura rapida</i>	85
<i>Risosoffiato</i>	85



<i>SOUOI6dinSO</i>	85
<i>Patatinechips</i>	90
<i>Patatine fritte</i>	90
<i>Purea di patate</i>	90
<i>Riso paibolied</i>	90
<i>Farina di riso</i>	95
<i>Patate al forno</i>	95
<i>Patate fritte</i>	95
<i>Glucosio</i>	100
Maltosio	110



Alimenti a contenuto proteico	
Carne onna/suina	0
Carni rosse/bianche	0
Formaggi stagionati	0
Insaccati	0
Pesce/crostacei	0
Uova	0
Prodotti da forno	
Cioccolato (cacao > 70%)	22
Cioccolato al latte	
senza zucchero	35
Pane di segale	40
Pane integrale	40
Biscotti frollini	SS
Fette biscottate	65
Biscotti	70

Brioche	70
Pane bianco	70
Crackers	75
Bevande	
Latte	30
Latte di sola	30
Spremuta di frutta fresca	40
senza zucchero	40
Succhi di frutta	50
Bibite zuccherate	70
Cereali	
Soia	15
Cereali integrali	
senza zucchero	40
Fiocchi d'avena	40
Orzo	40
Muesli	60
Semolino raffinata	60
Cereali raffinati zuccherati	70
Frutta - Verdura	
Aglio/cipolla	15
Ortaggi verdi	15
Zucchine/melanzane	15
Agrumi	15
Albicocca	15
Arachidi	15
Funghi	15
Lattuga	15

Mandorle	15
Noccioline-Noci	15
Fagioli di soia in scatola	20
Fagioli	22
Lenticchie	22
Marmellata senza zucchero	22
Piselli secchi	22
Ciliegie	25
Ceci	30
Fagioli secchi	30
Fagiolini	30
Piselli freschi	30
Pompelmo	30
Carote crude	35
Fichi/albicocche secche	35
Mais indiano	35
Fagioli rossi	40
Fragole	40
Mela	40
Pero	40
Polpa di pomodoro	40
Pesca fresca	45
Patate dolci	50
Piselli in scatola	50
Uva	50
l(iwi	55

Banane	60
Mango	60
Melone	60
Barbabietole	65
Marmellate zuccherate	65
Patate bollite con la buccia	65
Uvetta secca	65
Ananas	70
Mais	70
Nocciole	70
Patate bollite senza buccia	70
Peperoni	70
Anguria	75
Zucca	75
Carote cotte	85
Patatine fritte	90
Purea di patate	90
Patate al forno	95
Patate fritte	95
Pasta – Riso	
Vermicelli di soia	22
Riso selvatico	35
Pasta integrale al dente	40
Cappelletti	45
Spaghetti al dente	45
Linguine/maccheroni	50

Pasta integrale (grano intero)	50
Riso integrale e basmati	50
Spaghetti ben Cotti	55
Pasta fresca	60
Pizza margherita	65
Couscous	70
Gnocchi	70
Ravioli	70
Riso bianco	70
Riso a cottura rapida	85
Riso soffiato	85
Soufflé di riso	85
Riso parboiled	90
Farina di riso	95
Latticini	30
Snacks	
Yogurt magro	15
Yogurt alla frutta	35
Gelato	60
Barrette muesli	65
Barrette al cioccolato	70
Cornflakes, popcorn	85
Patatine chips	90
Dolcificanti	
Fruttosio	20
Saccarosio	70

Miele	85
Glucosio	100
Maltosio	110