

>> BASSO IG <<

CIBI DA PREFERIRE

Ortaggi: zucchine, sedano, peperoni, insalata, pomodori, melanzane, cipolle, carote crude, fagiolini, finocchi, cavoli.

Frutta e semi oleosi: mele, pere, agrumi, albicocche, avocado, lamponi, mirtilli, fragole, frutta secca, semi oleosi.

Cereali e legumi: quinoa, riso selvatico, amaranto, orzo perlato, ceci, lenticchie, fagioli, soia (e derivati).

Latticini: ricotta, yogurt, latte, formaggi.

>> MEDIO IG <<

CIBI DA BILANCIARE

Ortaggi: topinambur, carote cotte.

Frutta: ananas, kiwi, mango, cachi, prugne secche, fico, secchi, litchi.

Cereali e legumi: avena, pasta integrale al dente, kamut, fiocchi d'avena crudi, farro integrale, riso basmati integrale, pane integrale con lievito naturale, cous cous.

Altri alimenti: succhi di frutta non zuccherati.



>> ALTO IG <<

CIBI DA BILANCIARE

Ortaggi: patate bollite, barbabietola, cotta, zucca.

Cereali e legumi: orzo perlato, spaghetti ben cotti, cous cous, gnocchi, polenta, riso bianco, gallette di riso soffiato, pane al latte.

Altri alimenti: ketchup, patatine, bibite tipo cola o aranciata, brioches, corn flakes, miele.

