

# MINIBLOCCHI di CARBOIDRATI

a cura del Dott. Gabriele Buracchi per [dietazonaonline.com](http://dietazonaonline.com)

La Tua Dieta Zona Personalizzata



Le seguenti dosi di alimenti contengono circa 9 grammi di carboidrati ciascuno, costituendo quindi un miniblocco o blocchetto di carboidrati.

## Carboidrati Favorevoli

### Verdure

	peso
Asparagi ☆	300 g
Asparagi di bosco ☆	225 g
Asparagi di campo ☆	<i>premium</i> g
Asparagi di serra ☆	<i>premium</i> g
Biete	320 g
Broccoletti di rapa (cime, broccolo verde ramoso)	450 g
Broccoli ☆	<i>premium</i> g
Carciofi ☆	<i>premium</i> g
Cardi	530 g
Cavolfiori ☆	330 g
Cavolini di Bruxelles ☆	<i>premium</i> g
Cavolo cappuccio ☆	360 g
Cavolo cappuccio rosso	335 g
Cetrioli	<i>premium</i> g
Cicoria	530 g
Cicoria da campo	1285 g
Cipolle ☆	160 g
Cipolline ☆	105 g
Coste	250 g
Crauti	140 g
Fagiolini verdi ☆	<i>premium</i> g
Fave fresche	200 g
Fave secche:	30 g
Fave secche sgusciate	15 g
Finocchi ☆	<i>premium</i> g
Fiori di Zucca	900 g
Funghi	900 g
Indivia belga	280 g
Indivia e scarola	330 g
Lattuga ☆	<i>premium</i> g

Lattuga cappuccio	300 g
Melanzane ☆	350 g
Minestra di verdure	1 piatto
Passato di verdure	<i>premium</i> g
Peperoni gialli	130 g
Peperoni rossi e gialli	135 g
Peperoni verdi	150 g
Pomodori (passata, pelati, San Marzano, succo)	300 g
Pomodori conserva	<i>premium</i> g
Pomodori maturi ☆	<i>premium</i> g
Pomodori per insalata ☆	<i>premium</i> g
Porri	560 g
Radicchio rosso	240 g
Rape	500 g
Ravanelli ☆	230 g
Sedano rapa	380 g
Spinaci (anche surgelati) ☆	300 g
Tarassaco o dente di leone	245 g
Topinambur	<i>premium</i> g
Verza cappuccio ☆	400 g
Zucchine	<i>premium</i> g

## Legumi

	peso crudo	peso cotto
Lupini ammollati	125 g	
Fave fresche	200 g	160 g
Fagiolini	380 g	360 g
Ceci in scatola (scolati)	<i>premium</i> g	
Ceci secchi	20 g	
Fagioli borlotti freschi	40 g	
Fagioli borlotti in scatola	<i>premium</i> g	
Fagioli cannellini in scatola	<i>premium</i> g	
Fagioli cannellini secchi	20 g	
Fagioli dall'occhio secchi	20 g	
Fagioli secchi	20 g	
Lenticchie in scatola (scolate)	50 g	
Lenticchie secche ☆	<i>premium</i> g	

## Frutta

	quantità	peso
Albicocche ☆	3	130 g
Amarene		90 g
Ananas		<i>premium</i> g
Arancia ☆	1/2	115 g
Castagne		25 g
Castagne arrosto		20 g
Castagne secche		15 g

Ciliegie	15	100 g
Clementine	2	100 g
Fragole ☆		<i>premium</i> g
Kiwi ☆	1	100 g
Lamponi ☆		140 g
Limoni	3	390 g
Macedonia al naturale		<i>premium</i> g
Mandaranci	1	70 g
Mandarini	1	50 g
Mela	1/2	90 g
Mela (succo)		60 g
Mela cotogna	1/2	140 g
Mela golden		85 g
Melograno		55 g
Melone (estate)		<i>premium</i> g
Melone (inverno)		<i>premium</i> g
Mirtilli ☆		<i>premium</i> g
More ☆		110 g
Nespole		150 g
Pera	1/2	100 g
Pesca	1	150 g
Pompelmo ☆	1/2	145 g
Prugne ☆	1	85 g
Prugne gialle ☆	1	125 g
Prugne rosse ☆	1	85 g
Ribes ☆		135 g
Uva		<i>premium</i> g

## Cereali

Avena decorticata (cotta) ☆		50 g
Farina d'avena		12 g
Farina d'orzo		15 g
Farro		<i>premium</i> g
Fiocchi d'avena		10 g
Orzo mondo		20 g
Orzo perlato		13 g

## Dolcificanti

Fruttosio	1 cucchiaio	11 g
Fruttosio puro		9 g

# Carboidrati Sfavorevoli

(usare con moderazione)

## Verdure

Barbabietola	225 g
Carote	<i>premium</i> g
Cuore di palma	160 g
Fagioli in umido	40 g
Mais	30 g
Patate	<i>premium</i> g
Patate arrosto	<i>premium</i> g
Patate fritte	<i>premium</i> g
Patate novelle	60 g
Piselli freschi	<i>premium</i> g
Piselli in scatola (scolati)	<i>premium</i> g
Piselli secchi	20 g
Piselli surgelati	<i>premium</i> g
Purè di patate	<i>premium</i> g
Zucca	250 g

## Frutta

	quantità	peso
Albicocche disidratate		11 g
Albicocche secche	1	14 g
Anguria		<i>premium</i> g
Banana	1/3	60 g
Cachi		55 g
Cocco		100 g
Datteri	2	14 g
Fichi	1	80 g
Fichi d'India		70 g
Fichi secchi	1	15 g
Litchi		50 g
Mango		70 g
Mele disidratate		10 g
Papaia		130 g
Passiflora		160 g
Prugne secche	2	16 g
Uvetta sultanina	1 cucchiaio	15 g

## Succhi di frutta

Sidro di mela	75 g
Succo d'ananas	<i>premium</i> g
Succo d'arancia	<i>premium</i> g
Succo d'uva	50 g
Succo di limone	110 g
Succo di pompelmo	75 g
Succo tropicale	<i>premium</i> g

## Cereali e pane

	quantità	peso
Biscotti	1	12 g
Brioche	1/2	25 g
Cereali secchi		10 g
Cialda	1/2	15 g
Cracker integrali	2	15 g
Cracker salati		<i>premium</i> g
Croissant senza ripieno	1/2	25 g
Crostini		15 g
Cuscus		15 g
Farina di frumento tipo 0 o 00		<i>premium</i> g
Farina di grano duro		14 g
Farina di grano duro integrale		<i>premium</i> g
Farina di mais		10 g
Farina di segale		15 g
Farina integrale		<i>premium</i> g
Fetta biscottata	1	11 g
Fetta biscottata integrale	1	15 g
Focaccina	1/2	15 g
Frittella	1/2	15 g
Galletta di riso soffiato	1	10 g
Grano saraceno		15 g
Grissini	2	13 g
Mais		12 g
Pane arabo		15 g
Pane bianco tipo 0		<i>premium</i> g
Pane bianco tipo 00		<i>premium</i> g
Pane di segala	1 fetta	20 g
Pane integrale		19 g
Pasta all'uovo		12 g
Pasta di semola		11 g
Pasta integrale		<i>premium</i> g
Piadina		<i>premium</i> g
Polenta		<i>premium</i> g
Pop-corn		12 g
Riso brillato		11 g
Riso integrale		<i>premium</i> g
Riso parboiled		11 g
Toast		15 g

Tortellini freschi	<i>premium</i> g
Tortellini secchi	<i>premium</i> g

## Alcolici

Aperitivi	50 ml
Birra	180 ml
Superalcolici	<i>premium</i> ml
Vino	<i>premium</i> ml

## Altro

Barrette (al cioccolato eccetera)	<i>premium</i> g
Cacao in polvere amaro	80 g
Cacao in polvere dolce solubile	13 g
Cioccolato al latte	15 g
Cioccolato fondente	<i>premium</i> g
Gelato (caffè, cioccolato, nocciola, vaniglia)	<i>premium</i> g
Gelato (fiordilatte)	<i>premium</i> g
Gelato (panna, stracciatella)	30 g
Gelato alla frutta	<i>premium</i> g
Gelato confezionato	<i>premium</i> g
Ketchup	35 g
Marmellata	1 cucchiaio 15 g
Miele	1 cucchiaio 11 g
Panettone	15 g
Patatine in busta	<i>premium</i> g
Salatini	<i>premium</i> g
Torrone	17 g
Triangoli di mais	<i>premium</i> g
Zucchero di canna	3/4 di cucch 7 g
Zucchero raffinato	1 cucchiaio 9 g

Le tabelle sono state compilate con le seguenti modalità:

- ▶ Le grammature di ogni miniblocco sono state ricavate dai dati forniti dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (ultimo aggiornamento 2000).
- ▶ Solo in pochissimi casi (2-3% circa) e solo se la fonte succitata non li riportava, ci si è riferiti in prima battuta alle tabelle fornite dalla banca dati di composizione degli alimenti per studi epidemiologici, stilata dall'Istituto Europeo di Oncologia nel 1998 oppure dai valori nutrizionali medi riportati dal prodotto utilizzato.
- ▶ In ogni caso, se si ha a disposizione la tabella dei valori nutrizionali medi riportata sull'alimento utilizzato, suggeriamo di riferirsi preferenzialmente a quella essendo specifica del prodotto in questione.
- ▶ Le grammature si riferiscono ad alimenti crudi e già puliti.
- ▶ L'alimento seguito dal simbolo "☆" è consigliato personalmente dal Dr Barry Sears, ideatore dell'alimentazione pro Zona.

