

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

TABELLA ALIMENTARE PER IL COUNTING DEI CARBOIDRATI													
ALIMENTO	CHO in 10g	CHO in 20g	CHO in 30g	CHO in 40g	CHO in 50g	CHO in 60g	CHO in 70g	CHO in 80g	CHO in 90g	CHO in 100g	CHO in 150g	CHO in 200g	CHO in 300g
<b>CEREALI</b>													
Biscotti frollini	7,4	14,8	22,2	29,6	37	44,4	51,8	59,2	66,6	74	111	148	222
Biscotti integrali	7,1	14,2	21,3	28,4	35,5	42,6	49,7	56,8	63,9	71	106,5	142	213
Biscotti secchi	8,5	17	25,5	34	42,5	51	59,5	68	76,5	85	127,5	170	255
Biscotti Wafers	7,8	15,6	23,4	31,2	39	46,8	54,6	62,4	70,2	78	117	156	234
Brioche	6,5	13	19,5	26	32,5	39	45,5	52	58,5	65	97,5	130	195
Corn flakes	8,7	17,4	26,1	34,8	43,5	52,2	60,9	69,6	78,3	87	130,5	174	261
Crackers	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	105	140	210
Crostatina	7,2	14,4	21,6	28,8	36	43,2	50,4	57,6	64,8	72	108	144	216
Farina gialla (polenta)	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	120	160	240
Fette biscottate	8,2	16,4	24,6	32,8	41	49,2	57,4	65,6	73,8	82	123	164	246
Fette biscottate integrali	6,2	12,4	18,6	24,8	31	37,2	43,4	49,6	55,8	62	93	124	186
Gnocchi	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	45	60	90
Grissini	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	105	140	210
Mais in scatola sgocciolato	1,9	3,8	5,7	7,6	9,5	11,4	13,3	15,2	17,1	19	28,5	38	57
Merendina con marmellata	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70	105	140	210
Pane	6,6	13,2	19,8	26,4	33	39,6	46,2	52,8	59,4	66	99	132	198
Pane integrale	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Pasta di semola cruda	7,5	15	22,5	30	37,5	45	52,5	60	67,5	75	112,5	150	225
Pasta all'uovo	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	120	160	240
Pasta all'uovo cotta	2,6	5,2	7,8	10,4	13	15,6	18,2	20,8	23,4	26	39	52	78
Pasta di semola cotta	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	45	60	90
Patate	1,8	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18	27	36	54
Patate arrosto	2,6	5,2	7,8	10,4	13	15,6	18,2	20,8	23,4	26	39	52	78
Patate bollite	1,8	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18	27	36	54
Patate fritte	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	45	60	90
Pizza pomodoro e mozzarella	5,3	10,6	15,9	21,2	26,5	31,8	37,1	42,4	47,7	53	79,5	106	159
Polenta	1,7	3,4	5,1	6,8	8,5	10,2	11,9	13,6	15,3	17	25,5	34	51
Ravioli	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Riso brillato bollito	2,4	4,8	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24	36	48	72
Riso brillato crudo	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	120	160	240
Tortellini freschi	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Tortellini secchi	5,7	11,4	17,1	22,8	28,5	34,2	39,9	45,6	51,3	57	85,5	114	171
<b>LATTICINI</b>													
Latte	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	7,5	10	15
Yogurt intero	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	6	8	12
Yogurt magro	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	6	8	12
Yogurt alla frutta	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	22,5	30	45

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

TABELLA ALIMENTARE PER IL COUNTING DEI CARBOIDRATI													
ALIMENTO	CHO in 10g	CHO in 20g	CHO in 30g	CHO in 40g	CHO in 50g	CHO in 60g	CHO in 70g	CHO in 80g	CHO in 90g	CHO in 100g	CHO in 150g	CHO in 200g	CHO in 300g
<b>FRUTTA</b>													
Albicocca	0,7	1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7	10,5	14	21
Albicocche sciroppate	1,6	3,2	4,8	6,4	8	9,6	11,2	12,8	14,4	16	24	32	48
Albicocche secche	6,6	13,2	19,8	26,4	33	39,6	46,2	52,8	59,4	66	99	132	198
Ananas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20	30
Ananas sciroppato	1,7	3,4	5,1	6,8	8,5	10,2	11,9	13,6	15,3	17	25,5	34	51
Anguria	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	6	8	12
Arachidi	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	12	16	24
Arancia	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	12	16	24
Banana	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	22,5	30	45
Castagna	3,7	7,4	11,1	14,8	18,5	22,2	25,9	29,6	33,3	37	55,5	74	111
Castagne arrostate	4,2	8,4	12,6	16,8	21	25,2	29,4	33,6	37,8	42	63	84	126
Castagne bollite	2,6	5,2	7,8	10,4	13	15,6	18,2	20,8	23,4	26	39	52	78
Castagne secche	6,2	12,4	18,6	24,8	31	37,2	43,4	49,6	55,8	62	93	124	186
Ciliegie	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4	6,3	7,2	8,1	9	13,5	18	27
Datteri secchi	6,3	12,6	18,9	25,2	31,5	37,8	44,1	50,4	56,7	63	94,5	126	189
Fichi	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11	16,5	22	33
Fichi secchi	5,8	11,6	17,4	23,2	29	34,8	40,6	46,4	52,2	58	87	116	174
Fragola	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	7,5	10	15
Kiwi	0,9	1,8	2,7	3,6	4,5	5,4	6,3	7,2	8,1	9	13,5	18	27
Mandarancia	1,3	2,6	3,9	5,2	6,5	7,8	9,1	10,4	11,7	13	19,5	26	39
Mandarino	1,8	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18	27	36	54
Mela	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20	30
Melone	0,7	1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7	10,5	14	21
Nocciole	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6	9	12	18
Noci	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	7,5	10	15
Pera	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	12	16	24
Pesca	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6	9	12	18
Pesche sciroppate	1,4	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11,2	12,6	14	21	28	42
Prugna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20	30
Succo d'arancia	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8	12	16	24
Uva	1,6	3,2	4,8	6,4	8	9,6	11,2	12,8	14,4	16	24	32	48

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

TABELLA ALIMENTARE PER IL COUNTING DEI CARBOIDRATI													
ALIMENTO	CHO in 10g	CHO in 20g	CHO in 30g	CHO in 40g	CHO in 50g	CHO in 60g	CHO in 70g	CHO in 80g	CHO in 90g	CHO in 100g	CHO in 150g	CHO in 200g	CHO in 300g
<b>LEGUMI</b>													
Ceci in scatola scolati	1,4	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11,2	12,6	14	21	28	42
Ceci secchi	4,7	9,4	14,1	18,8	23,5	28,2	32,9	37,6	42,3	47	70,5	94	141
Ceci secchi bolliti	1,9	3,8	5,7	7,6	9,5	11,4	13,3	15,2	17,1	19	28,5	38	57
Fagioli	5,1	10,2	15,3	20,4	25,5	30,6	35,7	40,8	45,9	51	76,5	102	153
Fagioli borlotti freschi	2,3	4,6	6,9	9,2	11,5	13,8	16,1	18,4	20,7	23	34,5	46	69
Fagioli borlotti freschi bolliti	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11	16,5	22	33
Fagioli borlotti in scatola scolati	1,6	3,2	4,8	6,4	8	9,6	11,2	12,8	14,4	16	24	32	48
Fagioli cannellini in scatola scolati	1,2	2,4	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6	10,8	12	18	24	36
Fagioli cotti bolliti	1,7	3,4	5,1	6,8	8,5	10,2	11,9	13,6	15,3	17	25,5	34	51
Lenticchie in scatola scolate	1,5	3	4,5	6	7,5	9	10,5	12	13,5	15	22,5	30	45
Lenticchie secche	5,1	10,2	15,3	20,4	25,5	30,6	35,7	40,8	45,9	51	76,5	102	153
Lenticchie secche cotte	1,6	3,2	4,8	6,4	8	9,6	11,2	12,8	14,4	16	24	32	48
Piselli freschi	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6	9	12	18
Piselli freschi cotti	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11	16,5	22	33
Piselli in scatola scolati	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11	16,5	22	33
Piselli secchi	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Piselli freschi saltati in padella	1,1	2,2	3,3	4,4	5,5	6,6	7,7	8,8	9,9	11	16,5	22	33
<b>VERDURA</b>													
Carote crude	0,7	1,4	2,1	2,8	3,5	4,2	4,9	5,6	6,3	7,6	10,5	14	21
Carote bollite	1,8	3,6	5,4	7,2	9	10,8	12,6	14,4	16,2	18,3	27	36	54
Cipolle cruda	0,6	1,2	1,8	2,4	3	3,6	4,2	4,8	5,4	6	9	12	18
Cipolle bollite	2,4	4,8	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24	36	48	72
Cipolline crude	0,8	1,6	2,4	3,2	4	4,8	5,6	6,4	7,2	8,5	12	16	24
Cipolline bollite	2,3	4,6	6,9	9,2	11,5	13,8	16,1	18,4	20,7	23	34,5	46	69
Peperoni crudi	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	6	8	12
Peperoni saltati in padella	2,4	4,8	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24,3	36	48	72
Pomodori da insalata	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3	4,5	6	9
Pomodori maturi	0,35	0,7	1,05	1,4	1,75	2,1	2,45	2,8	3,15	3,5	5,25	7	10,5
Pomodori san marzano	0,3	0,6	0,9	1,2	1,5	1,8	2,1	2,4	2,7	3	4,5	6	9

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

TABELLA ALIMENTARE PER IL COUNTING DEI CARBOIDRATI													
ALIMENTO	CHO in 10g	CHO in 20g	CHO in 30g	CHO in 40g	CHO in 50g	CHO in 60g	CHO in 70g	CHO in 80g	CHO in 90g	CHO in 100g	CHO in 150g	CHO in 200g	CHO in 300g
<b>DOLCI</b>													
Babà al rhum	4,1	8,2	12,3	16,4	20,5	24,6	28,7	32,8	36,9	41	61,5	82	123
Cannoli alla crema	4,2	8,4	12,6	16,8	21	25,2	29,4	33,6	37,8	42	63	84	126
Caramelle dure	9,2	18,4	27,6	36,8	46	55,2	64,4	73,6	82,8	92	138	184	276
Caramelle tipo mou	7,1	14,2	21,3	28,4	35,5	42,6	49,7	56,8	63,9	71	106,5	142	213
Cioccolato al latte	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Cioccolato al latte con nocciole	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Cioccolato fondente	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	75	100	150
Cono con panna e cioccolato in	3,5	7	10,5	14	17,5	21	24,5	28	31,5	35	52,5	70	105
Crostata con marmellata	6,5	13	19,5	26	32,5	39	45,5	52	58,5	65	97,5	130	195
Gelato confezionato cacao in	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	37,5	50	75
Gelato confezionato caffè in	2,4	4,8	7,2	9,6	12	14,4	16,8	19,2	21,6	24	36	48	72
Gelato confezionato fiordilatte in	2,1	4,2	6,3	8,4	10,5	12,6	14,7	16,8	18,9	21	31,5	42	63
Gelato confezionato nocciola in	2,5	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20	22,5	25	37,5	50	75
Gelato confezionato stracciatella in	3,1	6,2	9,3	12,4	15,5	18,6	21,7	24,8	27,9	31	46,5	62	93
Gelato confezionato vaniglia in	2,6	5,2	7,8	10,4	13	15,6	18,2	20,8	23,4	26	39	52	78
Ghiacciolo all'arancio	3,6	7,2	10,8	14,4	18	21,6	25,2	28,8	32,4	36	54	72	108
Miele	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80	120	160	240
Zucchero	10,5	21	31,5	42	52,5	63	73,5	84	94,5	105	157,5	210	315

ASSOCIAZIONE DIABETICI CAMUNO SEBINA

ALIMENTO	CHO in 10g	CHO in 20g	CHO in 30g	CHO in 40g	CHO in 50g	CHO in 60g	CHO in 70g	CHO in 80g	CHO in 90g	CHO in 100g	CHO in 150g	CHO in 200g	CHO in 300g
<b>BEVANDE</b>													
Aranciata	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20	30
Birra	0,35	0,7	1,05	1,4	1,75	2,1	2,45	2,8	3,15	3,5	5,25	7	10,5
Coca cola	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20	30
Liquori da dessert	3,1	6,2	9,3	12,4	15,5	18,6	21,7	24,8	27,9	31	46,5	62	93
Spumante	0,05	0,1	0,15	0,2	0,25	0,3	0,35	0,4	0,45	0,5	0,75	1	1,5
Vermouth dolce	1,4	2,8	4,2	5,6	7	8,4	9,8	11,2	12,6	14	21	28	42
Vermouth secco	0,4	0,8	1,2	1,6	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4	6	8	12

Birra	lattina=11,5		spina piccola=7		spina media=14		bottiglia 1/2 litro=17,5						
Coca cola	lattina=33												
Aranciata	lattina=33												
Pizza pom. e mozzarella 350g	$\frac{1}{4}$ =46	$\frac{1}{2}$ =93	$\frac{3}{4}$ =139	1 =185									
Fette biscottate	1=6,6	2=13	3=20	4=26,3	5=33	6=39,5							
Fette biscottate integrali	1=5	2=10	3=15	4=20	5=25	6=30							
Yogurt intero o magro 1 vasetto		5,4											
Yogurt alla frutta 1 vasetto 125 cc		19											

equivalenti a 10 g CHO  
 equivalenti a 15 g CHO  
 equivalenti a 30 g CHO  
 equivalenti a 50 g CHO