

# La Conta dei Carboidrati
*in pratica*

Roche

ACCU-CHEK®

## Contenuto in carboidrati (espresso in grammi) per 100 gr di alimento

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Affettato misto | 0 | Cioccolato al latte | 50 | Gelato al tartufo | 34 |
| Ananas fresco | 10 | Cornetto | 58 | Gnocchi al pomodoro* | 30 |
| Arrosto di bov. adul. magro* | 0 | Cornflakes | 87 | Grana | 4 |
| Banana | 15 | Cracker | 80 | Grissini | 68 |
| Bastoncini di pesce | 15 | Crema di nocciole e cacao | 50 | Hamburger | 25 |
| Birra | 3 | Crème caramel | 16 | Insalata | 2 |
| Biscotti secchi | 80 | Crostata con crema al cacao | 66 | Insalata di riso | 20 |
| Biscotti tipo integrale | 73 | Crostata di marmellata | 72 | Ketchup | 24 |
| Burro | 1 | Crostini | 14 | Kiwi | 9 |
| Caffè non zuccherato | 0 | Emmenthal | 4 | Krapfen con crema | 56 |
| Cannolo con crema | 42 | Fagioli freschi | 23 | Latte parz. scremato | 5 |
| Cappuccino non zucc. | 3 | Fette biscottate | 82 | Limoncello | 28 |
| Carote | 8 | Fichi | 11 | Macedonia | 17 |
| Ceci secchi | 47 | Fragole | 5 | Marmellata | 59 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Marmellata senza zucc. | 40 | Pesche | 6 | Tè non zuccherato | 0 |
| Mela | 10 | Piselli surgelati | 13 | Toast | 24 |
| Melone | 7 | Pizza | 53 | Tonno sott'olio (sgocciolato) | 0 |
| Merendina al cioccolato | 50 | Pizzetta pom. mozzarella | 53 | Torta Saint Honoré | 36 |
| Merendina farcita | 67 | Polenta | 20 | Torta Sacher | 68 |
| Mozzarella | <1 | Pomodori | 3 | Tortellini in brodo* | 50 |
| Muesli | 72 | Pop corn | 70 | Tortelloni ricotta e spinaci* | 36 |
| Orata | 1 | Prosciutto crudo | 0 | Tramezzino | 23 |
| Pane comune | 67 | Prosciutto e melone | 6 | Tiramisù | 52 |
| Pane integrale | 48 | Riso parboiled* | 81 | Uova | 0 |
| Panini al latte | 48 | Roast beef* | 0 | Vino | 0 |
| Panino al prosciutto | 36 | Spaghetti* | 79 | Yogurt alla frutta non zucc. | 6 |
| Panna | 3 | Spremuta di arancia | 8 | Yogurt alla frutta zucc. | 16 |
| Patate fritte | 30 | Strudel di mele | 39 | Yogurt naturale magro | 4 |
| Patate fritte (in sacchetto) | 60 | Succo di frutta non zucc. | 10 | | |
| Patate lesse* | 18 | Succo di frutta zuccherato | 14 | | |

* Valori riferiti all'alimento crudo e non condito

La Conta dei Carboidrati è una tecnica che offre grande libertà e flessibilità. Per perfezionare questa pratica occorre esercitarsi spesso.

Queste schede sono un supporto alla pratica quotidiana.
Sono state fotografate le porzioni degli alimenti più comuni con l'indicazione del peso in grammi e del relativo contenuto in carboidrati.

I valori sono stati arrotondati per comodità di calcolo.

Fonti:
*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.*

*Atlante ragionato degli Alimenti dell'Istituto Scotti-Bassani.*



## Prosciutto e melone



PESO GR **240**

CARBOIDRATI GR **15**



## Affettato misto



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **0**

## Crostini



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **14**



## Riso parboiled

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **49**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **65**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **81**



## Spaghetti

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **47**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **63**



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **95**

## Tortelloni ricotta e spinaci

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **36**



PESO GR **130**

CARBOIDRATI GR **47**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **72**

Primi piatti

## Gnocchi al pomodoro

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **30**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **45**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **75**

Primi piatti

## Tortellini in brodo

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **30**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **50**

## Insalata di riso



PESO GR **90**

CARBOIDRATI GR **18**



PESO GR **180**

CARBOIDRATI GR **36**



PESO GR **360**

CARBOIDRATI GR **75**



## Arrosto di bovino adulto magro

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**



## Roast beef

valori riferiti all'alimento crudo e non condito



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**

## Hamburger



PESO GR **115**

CARBOIDRATI GR **29**



## Prosciutto crudo



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **0**



## Orata



PESO GR **350**

CARBOIDRATI GR **4**

## Bastoncini di pesce



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **23**



## Tonno sott'olio (sgocciolato)



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **0**



## Emmenthal



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **2**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **3**



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **4**

## Mozzarella



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **<1**

## Grana



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **2**

## Uova



PESO GR **110**

CARBOIDRATI GR **0**

BAR = 136g = 71,69 car.

## Pizza



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **79**



PESO GR **225**

CARBOIDRATI GR **119**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **159**



## Fagioli freschi



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **23**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **34**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **45**



## Ceci secchi



PESO GR **25**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **50**

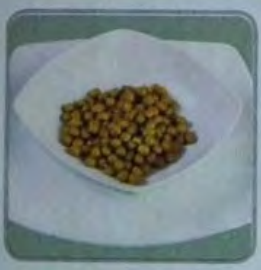
CARBOIDRATI GR **23**



PESO GR **75**

CARBOIDRATI GR **35**

## Piselli surgelati



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 13 | CARBOIDRATI GR 19 | CARBOIDRATI GR 26 |



## Insalata



| PESO GR 30 | PESO GR 50 | PESO GR 70 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 0 | CARBOIDRATI GR 1 | CARBOIDRATI GR 2 |



## Pomodori



| PESO GR 100 | PESO GR 200 | PESO GR 300 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 3 | CARBOIDRATI GR 7 | CARBOIDRATI GR 10 |

## Carote



| PESO GR 50 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 4 | CARBOIDRATI GR 8 | CARBOIDRATI GR 11 |



## Patate lesse



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 18 | CARBOIDRATI GR 27 | CARBOIDRATI GR 36 |



## Patate fritte



| PESO GR 50 | PESO GR 100 |
|---|---|
| CARBOIDRATI GR 30 | CARBOIDRATI GR 30 |

## Pane comune



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **27**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **67**

Pane e cereali

## Pane comune



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **27**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **67**

Pane e cereali

## Panini al latte



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **28**



PESO GR **90**

CARBOIDRATI GR **43**

## Fette biscottate



| PESO GR 15 | CARBOIDRATI GR 12 |
|---|---|



| PESO GR 30 | CARBOIDRATI GR 25 |
|---|---|



| PESO GR 45 | CARBOIDRATI GR 37 |
|---|---|

Pane e cereali

## Cornflakes



| PESO GR 15 | CARBOIDRATI GR 13 |
|---|---|



| PESO GR 30 | CARBOIDRATI GR 26 |
|---|---|



| PESO GR 45 | CARBOIDRATI GR 39 |
|---|---|

Pane e cereali

## Muesli



| PESO GR 15 | CARBOIDRATI GR 11 |
|---|---|



| PESO GR 30 | CARBOIDRATI GR 22 |
|---|---|



| PESO GR 45 | CARBOIDRATI GR 32 |
|---|---|

Pane e cereali

## Grissini



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **25**

CARBOIDRATI GR **17**



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **27**

Pane e cereali

## Cracker



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **24**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **36**

Pane e cereali

## Polenta



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **30**

Pane e cereali

## Toast



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **19**



## Panino al prosciutto



PESO GR **110**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **130**

CARBOIDRATI GR **54**



## Pizzetta pomodoro e mozzarella



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **53**

## Tramezzino



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **14**



## Pop corn



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **7**



## Yogurt alla frutta zuccherato



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **20**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **60**

## Yogurt alla frutta non zuccherato



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **21**



## Yogurt naturale magro



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **5**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **15**



## Panna



PESO GR **20**

CARBOIDRATI GR **<1**

## Ketchup



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **7**



## Burro



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **<1**



## Ananas fresco



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **20**

## Pesche



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **6**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **9**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **15**



## Kiwi



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **9**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **18**



## Melone



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **22**

## Banana



| PESO GR 100 | PESO GR 130 |
|---|---|
| CARBOIDRATI GR 15 | CARBOIDRATI GR 20 |

Frutta

## Mela



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 10 | CARBOIDRATI GR 15 | CARBOIDRATI GR 20 |

Frutta

## Fragole



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 5 | CARBOIDRATI GR 8 | CARBOIDRATI GR 10 |

## Fichi



| PESO GR 60 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 7 | CARBOIDRATI GR 11 | CARBOIDRATI GR 17 |



## Macedonia



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 17 | CARBOIDRATI GR 25 | CARBOIDRATI GR 34 |



## Dolci al cucchiaio




| PESO GR 115 | PESO GR 120 |
|---|---|
| CARBOIDRATI GR 39 | CARBOIDRATI GR 19 |

## Crema di nocciole e cacao



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **15**



## Cioccolato al latte



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **15**



## Strudel di mele



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **19**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **39**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **58**

## Tiramisù



| PESO GR 50 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 26 | CARBOIDRATI GR 52 | CARBOIDRATI GR 78 |



## Torta Sacher



| PESO GR 50 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 34 | CARBOIDRATI GR 68 | CARBOIDRATI GR 102 |



## Torta Saint Honoré



| PESO GR 50 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 18 | CARBOIDRATI GR 36 | CARBOIDRATI GR 54 |

## Crostata di marmellata



| PESO GR 50 | PESO GR 100 | PESO GR 150 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 36 | CARBOIDRATI GR 72 | CARBOIDRATI GR 108 |

Dolci

## Biscotti secchi



| PESO GR 15 | PESO GR 30 | PESO GR 45 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 12 | CARBOIDRATI GR 24 | CARBOIDRATI GR 36 |

Dolci

## Biscotti tipo integrale



| PESO GR 15 | PESO GR 30 | PESO GR 45 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 11 | CARBOIDRATI GR 22 | CARBOIDRATI GR 33 |

## Merendine




PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **20**




PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **20**




PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **33**

Dolci

## Paste




PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **29**




PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **21**




PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **56**

Dolci

## Paste




PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **29**




PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **21**




PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **56**

Dolci

## Marmellata



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **6**



PESO GR **20**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **18**



## Latte parzialmente scremato



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **5**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **15**



## Succo di frutta zuccherato



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **22**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **29**

## Succo di frutta non zuccherato



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 10 | CARBOIDRATI GR 15 | CARBOIDRATI GR 20 |



## Spremuta di arancia



| PESO GR 100 | PESO GR 150 | PESO GR 200 |
|---|---|---|
| CARBOIDRATI GR 8 | CARBOIDRATI GR 12 | CARBOIDRATI GR 16 |



## Tè non zuccherato



| PESO GR 200 |
|---|
| CARBOIDRATI GR 0 |

## Caffè non zuccherato



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**

Bevande

## Cappuccino non zuccherato



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **5**

Bevande

## Vino



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **400**

CARBOIDRATI GR **0**

## Birra



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **7**




PESO GR **330**

CARBOIDRATI GR **11**



PESO GR **400**

CARBOIDRATI GR **14**

Bevande

## Limoncello



PESO GR **25**

CARBOIDRATI GR **7**