

# TABELLA PRAL E CARICO GLICEMICO



LABORATORIO ANTI  
INFIAMMAZIONE

Ecco la tabella di PRAL e CARICO GLICEMICO con i migliori dati a nostra disposizione.

I dati sono intesi come porzioni medie, o come piccole porzioni nel caso delle spezie.

In nessun modo si potrebbero fare calcoli estremamente precisi sui propri pasti: usa questi numeri come riferimenti generali.

**PS:** la tabella in formato excel è più funzionale, la trovi dove hai trovato questa.

## Alimenti ad alto PRAL

### Proteine animali

| Alimento                  | PRAL  | CARICO GLICEMICO |
|---------------------------|-------|------------------|
| Tuorlo d'uovo             | 23,4  | 0                |
| Coniglio                  | 19    | 0                |
| Gamberetti                | 17,5  | 0                |
| Carne di cervo            | 15,4  | 0                |
| Cozze                     | 15,3  | 0                |
| Fegato (manzo)            | 15    | 0                |
| Carni d'organo            | 15    | 0                |
| Tonno                     | 14,9  | 0                |
| Salmone                   | 13,5  | 0                |
| Capesante                 | 13,3  | 0                |
| Sardine                   | 13,3  | 0                |
| Carne in scatola          | 13,2  | 0                |
| Oca                       | 13    | 0                |
| Vongole                   | 12,55 | 0                |
| Salame                    | 11,6  | 0                |
| Trota                     | 10,8  | 0                |
| Carne pressata in scatola | 10,5  | 0                |
| Aragosta/gamberi          | 10,35 | 0                |
| Tacchino                  | 9,9   | 0                |
| Vitello                   | 9     | 0                |
| Pollo                     | 8,7   | 0                |
| Salsicce                  | 8,5   | 0                |
| Anatra                    | 8,4   | 0                |
| Uova intere (pollo)       | 8,2   | 0                |
| Carpa                     | 8     | 0                |
| Pesce (medio)             | 8     | 0                |
| Manzo                     | 7,8   | 0                |
| Agnello                   | 7,6   | 0                |
| Maiale                    | 7,6   | 0                |
| Scampi                    | 7,6   | 0                |
| Merluzzo                  | 7,1   | 0                |
| Wurstel                   | 6,8   | 0                |
| Ostriche (crude)          | 1,9   | 0                |
| Albume d'uovo             | 1,1   | 0                |

### Cereali, pane e pasta

| Alimento                                            | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-----------------------------------------------------|------|------------------|
| Avena (arrotolata)                                  | 12,5 | 100              |
| Riso, integrale)                                    | 12,5 | 40               |
| Farro                                               | 8,8  | 36               |
| Miglio                                              | 8,6  | 56               |
| Grano                                               | 8,2  | 32,8             |
| Gallette di riso                                    | 7,7  | 28               |
| Amaranto                                            | 7,5  | 22,2             |
| Farina                                              | 7,5  | 28,5             |
| Spaghetti, integrali                                | 7,3  | 24,9             |
| Pasta                                               | 6,5  | 27,5             |
| Spaghetti                                           | 6,5  | 18,5             |
| Maccheroni                                          | 6,1  | 25               |
| Pasta madre per pane                                | 6    | 60,8             |
| Fiocchi di mais                                     | 6    | 24               |
| Pane Pita integrale                                 | 5,9  | 23               |
| Fette biscottate                                    | 5,9  | 9,4              |
| Orzo                                                | 5    | 20               |
| Pasta, a base di riso senza glutine                 | 4,41 | 21               |
| Segale                                              | 4,4  | 57,2             |
| Pumpernickel (a base di farina integrale di segale) | 4,2  | 100              |
| Pane                                                | 3,8  | 40               |
| Mais/amido di mais                                  | 3,8  | 36               |
| Grano saraceno                                      | 3,7  | 56               |
| Quinoa                                              | 2,4  | 32,8             |
| Zizania cotta                                       | 2    | 28               |
| Riso, bianco                                        | 1,7  | 22,2             |

### Fagioli e legumi

| Alimento        | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-----------------|------|------------------|
| Fagioli di Lima | 6,16 | 9,2              |
| Fagioli bianchi | 5,64 | 10,1             |
| Lenticchie      | 3,5  | 7,3              |
| Ceci            | 2,5  | 8,8              |
| Fagioli Pinto   | 1,25 | 9,2              |
| Piselli verdi   | 1,2  | 3,8              |
| Fagioli rossi   | 0,7  | 12               |

### Frutta a guscio e burri

| Alimento                                | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-----------------------------------------|------|------------------|
| Tahini                                  | 18,7 | 8                |
| Anacardi                                | 8,9  | 0,3              |
| Arachidi                                | 8,3  | 0,3              |
| Noci brasiliane                         | 8,1  | 0,1              |
| Burro di arachidi (lavorato/processato) | 7,35 | 0                |
| Noci                                    | 6,8  | 0,1              |
| Mandorle                                | 3,1  | 0                |



## LABORATORIO ANTI INFIAMMAZIONE

### Frutti a guscio e burri

| Alimento                             | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|--------------------------------------|------|------------------|
| Parmigiano                           | 34,2 | 0                |
| Cheddar magro                        | 26,4 | 0                |
| Formaggio ad alto contenuto proteico | 23,6 | 0                |
| Formaggio stagionato                 | 18,6 | 0                |
| Gorgonzola                           | 12   | 0                |
| Brie                                 | 11,2 | 0                |
| Feta                                 | 11,2 | 0                |
| Quark                                | 11,1 | 0                |
| Fiocchi di latte                     | 8,7  | 0                |
| Formaggio a basso contenuto proteico | 8    | 0                |
| Ricotta                              | 6,2  | 0                |
| Yogurt di mucca                      | 1,5  | 2,1              |
| Crema                                | 1,2  | 20               |
| Panna acida                          | 1,2  | 20               |
| Latte di mucca                       | 1,1  | 1,6              |
| Burro                                | 0,6  | 16,5             |
| Gelato                               | 0,6  | 72               |
| Burro di latte                       | 0,5  | 16,5             |

### Verdure

| Alimento                   | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|----------------------------|------|------------------|
| Piselli, surgelati (cotti) | 2,2  | 3,8              |
| Germogli di alfalfa        | 1,7  | 4,5              |

### Alcolici

| Alimento   | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|------------|------|------------------|
| Distillati | 0,11 | 0                |
| Vino       | 0,03 | 0                |

### Proteine vegetali

| Alimento                   | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|----------------------------|------|------------------|
| Chia                       | 14,4 | 7                |
| Semi di girasole essiccati | 11,6 | 4,4              |
| Tempeh                     | 6,6  | 7                |
| Tofu                       | 1,5  | 7                |

### Bevande

| Alimento        | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-----------------|------|------------------|
| Latte di soia   | 1,3  | 0,4              |
| Coca cola       | 0,4  | 231              |
| Bevande gassate | 0,05 | 13               |

### Dolci e zuccheri

| Alimento                                        | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-------------------------------------------------|------|------------------|
| Cracker (grano a basso contenuto di grassi)     | 5,84 | 13,7             |
| Cracker con arrowroot (fecola di maranta)       | 4,47 | 25,5             |
| Torta (media)                                   | 3,7  | 23               |
| Cioccolato al latte                             | 2,4  | 6,4              |
| Biscotti, gocce di cioccolato a basso contenuto | 2,39 | 16,6             |

# Alimenti a basso PRAL

## Verdure

| NOME ALIMENTO                 | PRAL  | CARICO GLICEMICO |
|-------------------------------|-------|------------------|
| Patate bollite (200 g)        | -12   | 16,9             |
| Patate dolci (200 g)          | -10,5 | 92               |
| Pomodoro                      | -8,1  | 2,1              |
| Tarassaco                     | -7,9  | 0                |
| Finocchio                     | -7,9  | 0                |
| Zenzero, fresco               | -7,9  | 0                |
| Kale                          | -7,8  | 0                |
| Rucola                        | -7,8  | 0                |
| Barbabietole                  | -6,9  | 4,2              |
| Foglie di senape              | -6,8  | 24,5             |
| Verdure miste surgelate (con) | -6,8  | 6,9              |
| Zucchine                      | -6,6  | 0                |
| Carciofi                      | -6,2  | 0                |
| Fagiolini                     | -6,1  | 0,7              |
| Indivia                       | -6    | 0                |
| Cavolfiore                    | -6    | 0                |
| Pastinaca                     | -5,8  | 51               |
| Zucca                         | -5,8  | 0                |
| Carota                        | -5,7  | 2,3              |
| Cavolo Collard                | -5,7  | 0                |
| Crescione                     | -5,7  | 0                |
| Cavolo rapa                   | -5,5  | 0                |
| Melanzane                     | -5,4  | 0                |
| Erba cipollina                | -5,3  | 0                |
| Cavolo cappuccio              | -4,8  | 0                |
| Ravanello                     | -4,4  | 0                |
| Broccoli                      | -4    | 0                |
| Asparagi                      | -3,4  | 0                |
| Crauti                        | -3    | 0                |
| Cicoria                       | -2    | 0                |
| Lattuga, media                | -2    | 0                |
| Porri                         | -1,8  | 0                |
| Aglio                         | -1,7  | 0                |
| Cetriolino sottaceto          | -1,6  | 0                |
| Cipolle                       | -1,5  | 0                |
| Peperone, verde               | -1,4  | 0                |
| Funghi (150 g)                | -1,4  | 22,5             |
| Cetriolo                      | -0,8  | 0                |
| Edamame                       | -0,5  | 15               |

## Frutta

| NOME ALIMENTO    | PRAL  | CARICO GLICEMICO |
|------------------|-------|------------------|
| Uvetta (30 g)    | -14,4 | 19,5             |
| Banana           | -6,5  | 8,8              |
| Ribes            | -6,5  | 25               |
| Uva              | -5,9  | 10,8             |
| Kiwi             | -5,6  | 6,8              |
| Arancia          | -4,8  | 6                |
| Prugne           | -4,6  | 7,5              |
| Melone           | -4,4  | 3,4              |
| Albicocca        | -4,3  | 5,5              |
| Mela (media)     | -4,2  | 6,8              |
| Pesca            | -4,1  | 4,7              |
| Pera             | -4,1  | 5,4              |
| Papaia           | -4    | 38,5             |
| Pompelmo         | -3,5  | 1,6              |
| Melograno        | -3,2  | 35               |
| Pesche nettarine | -3,1  | 4,7              |
| Mango            | -3    | 51               |
| Gelsi            | -2,9  | 20               |
| More             | -2,8  | 20               |
| Limone           | -2,6  | 10               |
| Fragole          | -2,5  | 3                |
| Lamponi          | -2,4  | 25               |
| Ananas           | -2,2  | 5,6              |
| Lime             | -1,7  | 10               |
| Mirtillo, fresco | -1,2  | 25               |

## Alimenti proteici

| NOME ALIMENTO                 | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|-------------------------------|------|------------------|
| Castagne                      | -1,5 | 24               |
| Nocchie                       | -3,1 | 3                |
| Fagioli di soia, verdi, crudi | -3,7 | 15               |

## Spezie e condimenti

| NOME ALIMENTO              | PRAL  | CARICO GLICEMICO |
|----------------------------|-------|------------------|
| Aglio, fresco              | -2,6  | 0                |
| Basilico, fresco           | -6,5  | 0                |
| Peperoncino fresco         | -5,3  | 0                |
| Semi di cumino, essiccati  | -32   | 0                |
| Peperoncino in polvere     | -31,4 | 0                |
| Sale                       | -0,5  | 0                |
| Cacao in polvere           | -9,8  | 0                |
| Aneto, fresco              | -16   | 0                |
| Zenzero, polvere essiccata | -24,5 | 0                |
| Coriandolo, fresco         | -9,5  | 0                |
| Prezzemolo, fresco         | -11   | 0                |
| Prezzemolo, essiccato      | -52   | 0                |
| Zenzero, fresco            | -7,9  | 0                |
| Rosmarino, fresco          | -16,4 | 0                |

## Bevande

| NOME ALIMENTO                              | PRAL | CARICO GLICEMICO |
|--------------------------------------------|------|------------------|
| Birra (lattina 333 ml)                     | -0,2 | 363              |
| Succo di mela (senza zucchero, 125 ml)     | -2,2 | 62,5             |
| Latte di cocco, inscatolato                | -1,6 | 40               |
| Caffè nero (amaro)                         | -1,4 | 0                |
| Succo di pompelmo (senza zucchero, 125 ml) | -3   | 56,2             |
| Tisana (media, senza zucchero)             | -0,2 | 0                |
| Succo di limone (100 ml)                   | -1,9 | 15               |
| Succo d'arancia (senza zucchero, 125 ml)   | -3,6 | 38,7             |
| Succo di pomodoro (senza zucchero, 125 ml) | -3,4 | 43,7             |
| Succo di ananas (senza zucchero, 125 ml)   | -2,7 | 62,5             |
| Acqua                                      | 0    | 0                |

## Altro

| NOME ALIMENTO               | PRAL  | CARICO GLICEMICO |
|-----------------------------|-------|------------------|
| Olio di cocco               | 0     | 0                |
| Olio di pesce               | 0     | 0                |
| Olio di semi di lino        | -0,08 | 0                |
| Senape                      | -1,14 | 24,5             |
| Salsa di pomodoro           | -2,08 | 45               |
| Latte di capra              | -0,54 | 1,7              |
| Cioccolato fondente 70- 80% | -6,68 | 3,9              |