Tabella dei carboidrati

Carboidrati netti (totali meno fibre) per 100 g di alimento come si mangia, e in una porzione tipica. Qui una tazza è una tazza da misura statunitense, circa 240 ml.

Questi sono i 93 alimenti più cercati. Tutti i 400 alimenti: soba-app.com/it/alimenti/

Alimento	Per 100 g, g	Porzione	Carboidrati, g
Cereali, patate e legumi			
Amido di mais	90,4	¼ tazza (32 g)	28,9
Bulgur (cotto)	14,1	1 tazza (182 g)	25,6
Ceci (cotti)	19,8	1 tazza (164 g)	32,5
Couscous (cotto)	21,8	1 tazza (157 g)	34,3
Farina di grano	73,6	½ tazza (63 g)	46,4
Farro spelta (cotto)	22,5	1 tazza (194 g)	43,7
Fiocchi d'avena (secchi)	57,6	1 tazza (81 g)	46,7
Grano saraceno (cotto)	17,2	1 tazza (168 g)	29,0
Lenticchie (cotte)	12,2	1 tazza (198 g)	24,2
Miglio (cotto)	22,4	1 tazza (174 g)	38,9
Pasta (cotta)	29,1	2 tazze (248 g)	72,1
Patata dolce (al forno)	17,4	1 pezzo grande (180 g)	31,3
Porridge (cotto in acqua)	10,3	1 tazza (234 g)	24,1
Purè di patate (con latte e margarina)	15,4	1 tazza (210 g)	32,4
Quinoa (cotta)	18,5	1 tazza (185 g)	34,2
Riso bianco (cotto)	27,8	1 tazza (158 g)	43,9
Semolino (cotto in acqua)	10,1	1 tazza (240 g)	24,3
Tofu	1,6	1 tazza (124 g)	1,9
Pane e cracker			
Pane bianco	46,7	2 fette (58 g)	27,1
Panino	50,4	2 pezzi (114 g)	57,5
Frutta e frutti di bosco			
Albicocca	9,1	3 pezzi (105 g)	9,6
Ananas	11,7	1 tazza (165 g)	19,3
Anguria	7,1	1 spicchio (286 g)	20,4
Arancia	9,4	1 pezzo (131 g)	12,2
Avocado	1,8	1 pezzo (201 g)	3,7
Banana	20,2	1 pezzo medio (118 g)	23,9
Ciliegie	13,9	1 tazza (154 g)	21,4
Datteri (secchi)	68,3	2 pezzi (48 g)	32,8
Fragole	5,7	1 tazza (144 g)	8,2
Kiwi	11,7	2 pezzi (138 g)	16,1
Lamponi	5,4	1 tazza (123 g)	6,7
Lime	7,7	2 pezzi (134 g)	10,4
Limone (senza buccia)	6,5	1 pezzo piccolo (58 g)	3,8
Mandarino	11,5	1 pezzo medio (88 g)	10,2
Mango	13,4	1 tazza (165 g)	22,1
Mela	11,4	1 pezzo medio (182 g)	20,8
Melograno (chicchi)	14,7	1 tazza (174 g)	25,6
Mirtilli	12,1	1 tazza (148 g)	17,9
More	4,3	1 tazza (144 g)	6,2
Noce di cocco (polpa fresca)	6,2	1 pezzo (45 g)	2,8
Pera	12,1	1 pezzo medio (178 g)	21,6
Pesca	8,0	1 pezzo medio (150 g)	12,1
Pompelmo	9,1	1 pezzo (246 g)	22,3
Salsa di mele (senza zucchero)	10,2	1 tazza (244 g)	24,8
Susina	10,0	2 pezzi (132 g)	13,2
Uva	17,2	20 pezzi (98 g)	16,9
Uvetta	74,8	¼ tazza (36 g)	26,9
Verdure			
Aglio (crudo)	31,0	3 pezzi (9 g)	2,8
Asparagi (bolliti)	2,1	½ tazza (90 g)	1,9
Barbabietola (bollita)	8,0	1 tazza (170 g)	13,5
Broccoli (bolliti)	3,9	1 tazza (156 g)	6,1
Carota (cruda)	6,8	1 pezzo medio (61 g)	4,1
Cavolfiore (bollito)	1,8	1 tazza (124 g)	2,2
Cetriolo	3,1	1 pezzo (301 g)	9,4
Cipolla (cruda)	7,6	1 pezzo medio (110 g)	8,4
Crauti	1,4	1 tazza (142 g)	2,0
Fagiolini (bolliti)	4,7	1 tazza (125 g)	5,9
Mais dolce (bollito)	18,6	½ tazza (75 g)	13,9
Olive	4,4	10 pezzi grandi (44 g)	2,0
Pastinaca (bollita)	13,4	1 pezzo (160 g)	21,5
Peperone rosso (crudo)	3,9	1 pezzo medio (119 g)	4,7
Piselli (bolliti)	9,8	1 tazza (160 g)	15,6
Pomodoro	2,7	1 pezzo medio (123 g)	3,3
Spinaci (crudi)	1,4	2 tazze (60 g)	0,9
Zucca (bollita)	3,8	1 tazza (245 g)	9,3
Zucchine (crude)	2,1	1 pezzo medio (196 g)	4,1
Latticini			
Latte intero (3,25% di grassi)	4,8	250 ml (258 g)	12,4
Mozzarella	2,4	57 g	1,4
Panna acida	4,6	2 cucchiai (24 g)	1,1
Yogurt greco (magro)	3,9	1 vasetto (200 g)	7,9
Prodotti da forno			
Cheesecake	25,1	1 pezzo grande (125 g)	31,4
Croissant	43,2	1 pezzo medio (57 g)	24,6
Pizza al formaggio	26,8	2 pezzi (162 g)	43,4
Dolci, snack e frutta secca			
Anacardi (tostati)	29,7	28 g	8,3
Arachidi (tostate)	12,9	28 g	3,6
Gelato alla vaniglia	22,9	1 tazza (132 g)	30,2
Mandorle	9,1	23 pezzi (28 g)	2,5
Marmellata	67,8	1 cucchiaio (20 g)	13,6
Miele	82,2	1 cucchiaio (21 g)	17,3
Pistacchi (tostati)	18,0	28 g	5,0
Popcorn (senza grassi aggiunti)	63,3	4 tazze (32 g)	20,2
Semi di zucca (sgusciati)	4,7	28 g	1,3
Zucchero	100,0	2 cucchiaini (8,4 g)	8,4
Bevande			
Birra	3,6	500 ml (502 g)	17,8
Cola	10,4	330 ml (343 g)	35,5
Succo d'arancia	10,2	200 ml (210 g)	21,4
Vino bianco	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vino rosso	2,6	150 ml (149 g)	3,9
Vodka (40%, vale anche per gin, rum e whisky)	0,0	100 ml (94 g)	0,0
Piatti pronti, zuppe e insaccati			
Lasagne (al ragù)	13,7	1 pezzo grande (255 g)	34,8
Prosciutto cotto (a fette)	2,3	2 fette (56 g)	1,3
Fast food			
Cheeseburger (con salse)	23,6	2 pezzi (254 g)	59,8
Hamburger (con salse)	27,8	2 pezzi (194 g)	53,9

Questi sono valori di riferimento. Stabilisci la dose di insulina con il tuo medico.

Fonti: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 novembre 2026 · soba-app.com

Scarica su App Store

Tabella dell'indice glicemico e del carico glicemico

CG di una porzione tipica: CG = IG × carboidrati della porzione ÷ 100. 10 o meno: basso, oltre 10 e sotto 20: medio, 20 e oltre: alto.

I 172 alimenti più cercati tra i 195 con IG misurato. Tutti gli alimenti: soba-app.com/it/alimenti/

* Questo valore include misurazioni della seconda tabella dell'articolo: studi con deviazioni dal metodo, ad esempio pochi partecipanti, partecipanti con diabete o grande variabilità. Usalo solo come riferimento approssimativo.

Alimento	IG	Porzione, g	CG
Cereali, patate e legumi			
Baked beans (in scatola)	48	254	21
Bulgur (cotto)	48*	182	12
Ceci (cotti)	37	164	12
Corn flakes	80	56	38
Couscous (cotto)	65	157	22
Fagioli bianchi (cotti)	31	179	10
Fagioli di Lima (bolliti)	33*	170	10
Fagioli mung (cotti)	42	202	10
Fagioli neri (cotti)	26*	172	7
Fagioli pinto (cotti)	29*	171	9
Fagioli rossi (cotti)	40	177	11
Fiocchi d'avena (secchi)	58	81	27
Frijoles refritos (in scatola)	38	238	9
Grano saraceno (cotto)	53*	168	15
Granola	53	61	15
Hummus	19	30	1
Lenticchie (cotte)	16	198	4
Lenticchie secche	16	96	8
Miglio (cotto)	81	174	32
Miglio crudo	81	100	52
Muesli	55	110	40
Orzo perlato (cotto)	34	157	13
Pasta (cotta)	52	248	37
Pasta integrale (cotta)	53	234	32
Pasta secca	52	114	42
Patata al forno (con la buccia)	88	173	29
Patata dolce (al forno)	88	180	28
Patate lesse (sbucciate)	73	167	22
Patatine fritte (al forno)	65	148	25
Piselli spezzati (cotti)	34*	196	9
Platano (verde, bollito)	39	137	14
Polenta (cotta in acqua)	72	257	26
Porridge (cotto in acqua)	58	234	14
Porridge istantaneo (con acqua)	82	234	19
Purè di patate (con latte e margarina)	79	210	26
Quinoa (cotta)	53	185	18
Riso bianco (cotto)	62	158	27
Riso bianco crudo	62	93	45
Riso integrale (cotto)	66	202	32
Riso parboiled (cotto)	64	158	25
Riso selvatico (cotto)	58*	164	19
Riso soffiato	89	28	22
Semolino (cotto in acqua)	67*	240	16
Spaghetti di riso (cotti)	46	176	19
Spaghetti di soia (fagioli mung) (secchi)	30	70	18
Tagliatelle all'uovo (cotte)	52	160	20
Pane e cracker			
Bagel	70*	105	37
Baguette	66	57	19
Brezel	73	115	57
Chapati	57	136	32
Cracker salati	64	30	14
Gallette di riso	76	18	11
Grissini	66	50	22
Knäckebröd	66*	22	8
Melba toast	64	30	13
Muffin inglese	77	114	36
Naan	71	90	31
Pane bianco	73	58	20
Pane d'avena	65	54	16
Pane da hamburger	64	88	27
Pane di segale	60	64	16
Pane integrale	75	64	18
Pane multicereali	56	52	10
Panino	74*	114	43
Pita	72	60	23
Pumpernickel	49	52	10
Tortilla di frumento	34*	72	11
Tortilla di mais	51	48	9
Tortilla integrale	50	82	15
Frutta e frutti di bosco			
Albicocca	38	105	4
Albicocche secche	44	42	10
Ananas	61*	165	12
Anguria	50	286	10
Arancia	45	131	6
Banana	52	118	12
Cachi	61	336	31
Ciliegie	46*	154	10
Datteri (secchi)	54	48	18
Fichi secchi	58	42	13
Fragole	40	144	3
Guaiava	29	165	4
Kiwi	53*	138	9
Litchi	57	96	8
Mandarino	52	88	5
Mango	48	165	11
Mela	44	182	9
Mele secche	36	43	9
Melone di cantalupo	60	138	6
Mirtilli	53	148	9
Mirtilli rossi secchi (zuccherati)	62	40	19
Papaya	38	157	5
Pera	29	178	6
Pesca	54*	150	7
Pesca noce	43	142	5
Pesche sciroppate (sgocciolate)	64	146	16
Pomelo	75*	190	12
Pompelmo	26*	246	6
Prugne secche	35	48	10
Susina	39*	132	5
Uva	54	98	9
Uvetta	55	36	15
Visciole	22*	155	4
Verdure			
Barbabietola (bollita)	64*	170	9
Carota (cruda)	26*	61	1
Carote lesse	32	78	1
Mais dolce (bollito)	53	75	7
Mais in scatola (sgocciolato)	53	164	11
Pastinaca (bollita)	52	160	11
Piselli (bolliti)	36	160	6
Latticini			
Latte condensato	61	39	13
Yogurt alla frutta (magro)	36	170	12
Prodotti da forno			
Biscotti al burro	53	30	11
Biscotti di fiocchi d'avena	54	36	13
Cracker Graham	75*	28	16
Croissant	56	57	14
Cupcake (confezionato, al cioccolato, ripieno di crema)	58	100	33
Donut glassato	75	64	22
Muffin ai mirtilli	50	113	29
Pan di Spagna	46*	76	21
Pancake	69	114	21
Pasta sfoglia (cotta al forno)	56	40	10
Pizza al formaggio	56*	162	24
Torta al cioccolato (con glassa)	41	138	29
Torta degli angeli	67*	56	21
Torta quattro quarti	55*	98	29
Waffle (surgelati, tostati)	77*	66	24
Dolci, snack e frutta secca			
Anacardi (tostati)	22	28	2
Arachidi (tostate)	18*	28	1
Budino al cioccolato	49	108	12
Budino alla vaniglia	40	110	10
Caramelle dure	70*	18	12
Caramelle gommose	76	44	33
Cioccolato al latte	45	44	11
Cioccolato bianco	41	85	21
Cioccolato fondente (cacao 70–85%)	29	51	5
Gelatina dolce (da preparato in busta)	53	270	20
Gelato al cioccolato	37	132	13
Gelato alla vaniglia	38	132	11
Marmellata	61	20	8
Marshmallow	65	29	15
Miele	60	21	10
Patatine	55	57	16
Pistacchi (tostati)	28*	28	1
Popcorn (senza grassi aggiunti)	62	32	13
Risolatte	49	172	15
Sciroppo d'acero	54	40	14
Snack di mais al formaggio	63	57	19
Tortilla chips	42	57	15
Yogurt gelato	51	174	19
Zucchero	66	8,4	6
Zucchero a velo	66	8	5
Zucchero bruno	71*	14	10
Bevande			
Cola	66	343	23
Frullato di fragole e banana (con yogurt magro)	42	391	23
Ginger ale	65	340	19
Latte al cioccolato (con latte parzialmente scremato)	31	264	9
Latte di soia	37	259	5
Limonata	59	345	21
Succo d'arancia	48	210	10
Succo d'uva	63	214	20
Succo di ananas	47*	212	13
Succo di carota	43	200	7
Succo di mela	46	210	11
Succo di pompelmo	49*	209	9
Piatti pronti, zuppe e insaccati			
Maccheroni al formaggio	65*	189	27
Pierogi (con patate o formaggio)	50*	228	33
Riso fritto (senza carne)	80	137	35
Sugo alla marinara	23	132	2
Zuppa di piselli (con prosciutto)	61*	380	24
Zuppa di pomodoro	52	372	13
Fast food			
Hash browns	56	106	16
Pizza al salame piccante	56*	254	32

Questi sono valori di riferimento. Stabilisci la dose di insulina con il tuo medico.

Fonti: USDA FoodData Central, SR Legacy; Atkinson FS et al., Am J Clin Nutr 2021, doi 10.1093/ajcn/nqab233; Linus Pauling Institute, lpi.oregonstate.edu.

Data: 6 novembre 2026 · soba-app.com

Scarica su App Store