INDICE CHIMICO DELLE PROTEINE CONTENUTE NEGLI ALIMENTI VEGETALI
i valori degli aminoacidi riportati nelle schede di questo foglio di calcolo sono stati presi dai seguenti siti web (nell'ordine indicato)
http://www.valori-alimenti.com/
http://nut.entecra.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html
https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search
https://cronometer.com/
nel caso di utilizzo dell'ultimo sito web, i valori, purtroppo, si fermano alla prima cifra decimale
sono riportati soltanto gli alimenti con valori significativi di almeno uno o due aminoacidi essenziali
ovviamente gli altri alimenti possono, anzi devono, essere assunti ma hanno scarsa importanza dal punto di vista "plastico" degli eeaa a meno che non si assumano quantità industriali (come fà il gorilla con la banana...)
per ogni aminoacido è stato riportato l'indice chimico ovvero in che percentuale esso è rapportato rispetto al valore di riferimento dell'uovo sodo
per i valori di indice chimico sono stati utilizzati i seguenti colori: verde scuro (valore superiore a quello dell'uovo); verde (valore uguale o inferiore fino al 70%); arancione (fino al 50%); rosso (al di sotto del 50%)
il "carico glicemico", ove disponibile, è stato preso dalla app. "Mio IG"
Vegan Bodybuilding e Fitness Italia - http://www.veganbodybuildingitalia.it/ - veganbbitalia@gmail.com

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Aglio in polvere	condimento x salati	28,316	67,721	84,956	78,593	86,962	60,350	28,316	61,921	79,085	3,708	14
Albicocche secche	frutta	6,122	26,791	37,500	30,389	23,338	22,012	6,122	29,139	56,863	1,447	19
Alga spirulina, essiccata	condimento x salati	293,112	459,535	334,624	415,719	457,888	467,784	293,112	491,722	607,190	22,511	
Amaranto (soffiato)	cereale per spuntino	57,653	81,767	82,633	81,138	88,527	84,840	57,653	92,384	118,301	4,394	49
Anacardi	noci	92,347	136,930	102,655	142,365	142,634	115,015	92,347	113,907	187,582	6,571	8
Arachidi tostate	noci	74,235	142,791	94,027	183,683	129,465	121,429	74,235	134,272	150,327	6,770	3
barbabietola rossa lessata	verdura	5,357	10,698	8,296	10,180	9,909	7,726	5,357	12,583	26,144	0,524	7
Basilico essiccato	condimento x salati	81,633	172,093	127,212	187,126	189,048	154,519	81,633	125,828	169,935	8,100	
bietola cruda	verdura	4,847	12,093	10,951	16,467	14,342	21,429	4,847	13,742	11,111	0,715	1
Bulgur crudo	cereale per pranzo/cena	37,500	77,209	37,500	86,826	72,229	66,327	48,469	58,609	124,183	3,492	
Bulgur (cotto)	cereale per pranzo/cena	9,403	19,349	9,403	21,707	18,123	16,618	12,245	16,556	32,026	0,888	10
Burro d'arachidi	noci	66,837	141,860	74,226	177,395	100,652	88,630	66,837	85,762	149,020	5,769	9
Burro di anacardio, non salato	noci	80,357	137,209	103,761	94,395	155,541	122,157	80,357	112,417	177,778	6,341	
Burro di mandorle, non salato	noci	31,122	137,953	67,699	172,006	122,164	118,513	31,122	91,887	103,922	5,830	
Cacao amaro	condimento x dolci	51,531	110,605	108,739	97,825	153,455	110,787	51,531	128,477	191,503	6,033	12
carote crude	verdura	5,102	9,488	11,173	9,132	8,996	11,224	5,102	31,623	7,843	0,633	2
Ceci	legumi e derivati	64,541	127,814	142,810	154,790	105,476	120,700	64,541	118,543	120,915	6,490	21
Ceci secchi bolliti	legumi e derivati	29,592	58,698	65,597	71,108	48,501	55,394	29,592	54,470	55,556	2,981	4
Cioccolato fondente amaro	noci	10,204	64,651	51,991	78,593	85,398	59,767	10,204	25,497	37,908	3,007	12
Couscous (cotto)	cereale per pranzo/cena	8,075	24,093	8,075	27,545	21,121	71,866	50,765	16,556	32,026	1,519	35
Crusca di grano	condimento universale	59,694	86,326	66,372	89,072	94,654	70,845	59,694	82,781	184,314	4,351	10
Fagioli borlotti freschi	legumi e derivati	88,265	170,977	174,779	186,377	157,106	148,251	88,265	160,430	178,431	8,473	21
Fagioli borlotti lessi	legumi e derivati	29,847	69,395	70,907	75,599	67,666	60,058	29,847	65,066	70,588	3,441	21

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Fagioli borlotti, bolliti	legumi e derivati	29,847	71,163	69,690	79,491	67,666	62,099	29,847	54,801	70,588	3,427	21
Fagioli borlotti, in scatola	legumi e derivati	21,173	41,209	42,146	44,910	37,810	35,714	21,173	38,576	43,137	2,041	21
fagioli di soia bolliti senza sale	legumi e derivati	57,143	126,047	122,566	130,090	108,344	117,638	57,143	119,702	158,170	6,159	
fagioli di soia maturi, crudi	legumi e derivati	139,541	307,814	299,336	317,665	264,537	287,318	139,541	292,384	386,275	15,041	
fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti a vapore	legumi e derivati	21,939	56,465	53,761	62,126	52,282	54,665	21,939	53,808	67,320	2,798	
Fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti, saltati in padella	legumi e derivati	35,204	87,349	83,186	95,958	80,834	84,694	35,204	83,278	103,922	4,333	
fagioli di soia maturi, germogliati, crudi	legumi e derivati	35,204	87,256	83,186	95,958	80,834	84,548	35,204	83,278	103,922	4,331	
fagioli di soia maturi tostati salati	legumi e derivati	121,173	266,791	259,292	275,150	229,205	249,125	121,173	253,311	334,641	13,034	2
fagioli di soia secchi	legumi e derivati	35,204	87,256	83,186	95,958	80,834	84,548	35,204	83,278	103,922	4,331	2
fagioli di soia verdi, crudi	legumi e derivati	40,051	86,140	85,730	87,725	75,098	83,090	40,051	85,430	102,614	4,263	
fagioli di soia verdi cotti, bolliti, essiccati (fagioli occhio nero?)	legumi e derivati	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065	
fagioli di soia verdi edemame surgelati	legumi e derivati	33,163	63,256	76,327	66,617	38,462	39,359	33,163	50,497	75,163	2,930	
Fagioli cannellini	legumi e derivati	69,643	160,279	141,593	173,353	161,799	138,776	69,643	117,715	161,438	7,585	
Fagioli cannellini, lessi	legumi e derivati	25,000	65,116	57,522	70,509	56,584	56,414	25,000	45,861	58,824	2,977	21
Fagioli giapponesi azuki	legumi e derivati	53,571	155,163	165,597	157,485	133,377	115,306	53,571	111,589	124,837	7,106	16
Fagioli giapponesi azuki, bolliti	legumi e derivati	20,153	58,791	62,721	59,581	50,456	43,732	20,153	42,219	47,059	2,690	21
Fagioli neri	legumi e derivati	82,908	160,465	164,049	174,850	147,327	139,067	82,908	150,497	167,320	7,950	22
Fagioli neri, lessi, non salati	legumi e derivati	13,690	65,860	164,049	71,707	13,690	56,997	33,929	61,755	68,627	3,777	22
Fagioli rosa, bolliti	legumi e derivati	34,694	67,256	68,805	73,353	61,799	58,309	34,694	63,079	69,935	3,333	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Fagioli rosa, secchi	legumi e derivati	80,357	155,628	159,071	169,611	142,894	134,840	80,357	146,026	162,092	7,710	
farina d'orzo	farina	0,132	69,395	59,181	33,683	65,580	52,624	75,000	0,132	86,275	3,203	
farina di canapa	farina	68,584	94,884	68,584	191,617	190,352	209,913	420,918	167,219	705,882	9,560	
Farina di cocco	farina	32,908	47,535	33,628	52,246	54,368	39,359	32,908	41,556	52,941	2,312	
Farina di frumento tipo 0	farina	25,553	77,023	25,553	88,473	65,450	64,723	53,571	52,980	90,850	3,265	65
Farina di frumento tipo 00	farina	39,712	83,535	39,712	70,900	73,533	64,577	58,163	60,762	113,725	3,507	65
Farina di grano saraceno	farina	41,837	73,674	70,796	74,102	84,224	69,096	41,837	79,801	119,608	3,876	
farina di riso integrale	farina	30,531	55,628	30,531	55,838	55,280	44,606	41,582	43,874	60,131	2,497	
Farina di segale	farina	23,451	56,837	23,451	73,054	45,372	36,880	34,694	56,457	80,392	2,512	
Farina di segale scura	farina	37,389	79,721	37,389	96,707	64,928	51,458	50,765	81,126	117,647	3,561	
Farina di soia	farina	118,878	261,581	254,204	269,760	224,772	244,169	118,878	248,344	328,105	12,779	10
Fecola d'orzo	farina	43,252	69,395	43,252	88,174	67,145	55,831	51,531	58,940	114,379	3,357	
Fieno greco	semi	86,224	163,442	186,283	163,024	143,677	180,904	86,224	148,675	255,556	8,500	
Fiocchi d'avena	cereale per spuntino	77,544	119,442	77,544	133,982	122,164	101,166	79,592	95,199	152,941	5,632	26
Funghi secchi	verdura	20,261	63,163	37,942	72,754	63,364	59,038	45,663	82,285	20,261	3,106	1
Germe di grano	condimento universale	116,327	146,140	162,389	138,922	156,193	123,469	116,327	160,265	207,190	7,753	8
farro crudo	cereale per pranzo/cena	50,774	103,349	50,774	113,024	103,911	88,484	77,551	74,669	129,412	4,682	9
farro cotto	cereale per pranzo/cena	22,124	37,209	22,124	44,910	39,113	29,155	25,510	33,113	65,359	1,800	
finocchi	verdura	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1
Grano saraceno crudo	cereale per pranzo/cena	39,031	68,465	65,819	69,012	78,227	64,286	39,031	74,172	111,111	3,604	29
fagioli verdi di soia edemame surgelati	legumi e derivati	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065	
Hamburger di soia	legumi e derivati	74,235	130,140	111,062	132,485	116,037	113,703	74,235	100,166	105,882	6,016	
Grano saraceno cotto	cereale per pranzo/cena	11,224	19,721	19,027	19,910	22,555	18,513	11,224	21,358	32,026	1,039	
kamut crudo	cereale per pranzo/cena	64,031	103,442	46,018	115,569	89,570	82,507	64,031	73,179	84,967	4,376	29

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Kamut cotto	cereale per pranzo/cena	7,432	45,395	20,133	50,749	7,432	36,152	28,061	32,119	37,255	1,675	
Lenticchie	legumi e derivati	56,122	174,047	199,336	190,569	167,014	162,682	56,122	152,980	151,634	8,719	19
Lenticchie, lesse	legumi e derivati	19,643	60,837	69,690	66,617	58,409	56,851	19,643	53,477	52,941	3,048	19
Lievito di birra secco (lievito alimentare???)	condimento x salati	150,510	271,628	362,832	261,976	301,173	275,510	150,510	329,470	352,941	15,270	7
Lupini crudi	legumi e derivati	65,051	255,163	213,827	171,446	196,871	235,423	65,051	220,364	188,889	11,111	6
Lupini bolliti, senza sale	legumi e derivati	65,051	109,860	92,035	92,515	84,746	101,312	65,051	94,868	188,889	5,093	6
Mandorle secche	noci	47,704	135,442	65,819	170,210	103,259	99,854	47,704	112,748	124,183	5,723	3
Menta essiccata	condimento x dolci	71,684	139,163	94,912	152,246	129,726	118,950	71,684	135,099	200,000	6,585	
miglio crudo	cereale per pranzo/cena	23,451	130,233	23,451	86,826	75,359	67,784	56,378	58,444	77,778	3,928	28
miglio cotto	cereale per pranzo/cena	7,412	41,488	7,412	27,695	23,990	21,574	17,857	18,709	24,837	1,251	
Nocciole secche	noci	46,681	99,442	46,681	99,850	91,917	140,816	56,633	82,616	207,843	4,868	4
Noci pecan, secche	noci	32,854	57,581	32,854	66,018	38,722	50,729	48,214	52,483	62,745	2,604	
Noci secche	noci	78,872	156,651	78,872	163,772	165,711	140,816	119,133	119,371	207,843	7,234	
Origano	condimento x salati	53,311	72,558	55,310	67,216	76,271	64,286	32,398	53,311	132,680	3,407	
Orzo decorticato	cereale per pranzo/cena	51,438	78,884	51,438	104,790	79,791	66,472	61,224	70,199	135,948	3,953	18
Orzo perlato, crudo	cereale per pranzo/cena	40,819	62,605	40,819	83,234	63,364	52,770	48,469	55,960	107,843	3,139	18
Orzo perlato, cotto	cereale per pranzo/cena	9,292	14,326	9,292	19,012	14,472	12,099	10,969	12,748	24,837	0,717	
Pane d'avena	cereale universale	29,867	61,488	29,867	61,976	51,239	47,376	38,776	40,894	75,817	2,578	
Pane di frumento	cereale universale	26,991	56,372	26,991	62,725	50,456	49,271	37,755	43,212	73,203	2,515	13
Pane di riso, tostato	cereale universale	31,195	63,163	31,195	71,557	56,975	54,956	43,112	48,344	75,817	2,830	31
Pane di segale	cereale universale	25,774	53,860	25,774	61,527	49,413	46,501	35,459	42,219	62,745	2,411	22
Paprika	condimento x salati	45,752	85,581	76,327	91,317	97,784	83,090	51,020	81,126	45,752	4,300	
patate dolci	verdura	7,398	8,558	7,301	13,323	11,213	8,017	7,398	13,742	20,261	0,531	10
petto di pollo magro	valore di riferimento	96,557	111,721	147,677	96,557	105,085	118,367	111,480	113,576	119,608	6,105	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Pinoli secchi	noci	59,735	92,186	59,735	78,443	89,570	79,009	66,071	61,258	69,935	4,020	2
piselli	verdura	20,918	30,047	35,066	29,940	30,639	28,426	20,918	33,609	24,183	1,592	5
Pistacchi	noci	85,459	143,442	126,327	157,784	160,365	130,175	85,459	110,430	177,124	7,134	4
Pomodori secchi	verdura	31,122	48,093	57,412	54,790	47,066	49,417	31,122	59,106	67,974	2,685	20
Pop corn	cereale universale	37,389	137,023	37,389	88,323	79,140	86,006	64,286	74,834	55,556	4,387	51
porri crudi	verdura	4,592	8,930	8,628	8,234	7,301	7,580	4,592	10,430	7,843	0,430	3
Prezzemolo secco	condimento x salati	152,041	259,907	232,080	256,287	263,494	225,364	152,041	197,517	310,458	12,435	
Proteina ideale (FAO)	valore di riferimento 3	408,163	613,953	641,593	943,114	456,323	408,163	637,755	562,914	718,954	32,000	
Proteine isolate della soia	integratore	293,367	669,767	608,407	688,623	586,701	626,822	293,367	546,358	718,954	31,650	
Quinoa (cruda)	cereale per pranzo/cena	69,702	78,140	84,735	88,772	77,445	73,469	78,827	69,702	109,150	4,194	7
Quinoa (cotta)	cereale per pranzo/cena	21,689	24,279	26,438	27,695	24,120	22,886	24,490	21,689	33,987	1,306	
rapa cruda	verdura	2,545	3,070	3,982	2,545	3,911	5,248	2,806	4,139	5,882	0,197	4
Riso integrale, chicchi lunghi (crudo)	cereale per pranzo/cena	28,540	54,791	28,540	57,036	56,714	44,898	42,857	42,219	54,248	2,477	49
sedano crudo	verdura	1,276	2,977	2,987	2,994	3,520	3,061	1,276	3,311	5,882	0,161	3
semi di aneto	semi	9,150	86,047	114,823	165,120	146,023	111,808	36,480	95,199	9,150	5,685	
semi di chia	semi	107,301	127,535	107,301	152,096	123,859	116,764	150,000	117,384	284,967	6,841	
Semi di finocchio	semi	76,786	92,651	83,850	96,856	119,296	101,312	76,786	99,669	165,359	5,167	
Semi di girasole, non salati	semi	58,850	122,326	58,850	141,018	130,639	122,741	110,969	119,702	186,275	6,076	7
Semi di lino	semi	94,388	114,884	95,354	143,263	139,765	130,612	94,388	126,821	194,118	6,455	
Semi di papavero	semi	119,388	122,884	105,310	113,473	142,764	119,388	128,061	113,576	120,261	6,317	
Semi di senape	semi	123,214	193,488	203,982	175,599	196,741	172,449	123,214	138,742	167,320	9,366	
Semi di zucca non salati	semi	153,827	225,023	136,726	259,431	205,867	186,735	153,827	163,079	376,471	10,412	
Semi di Sesamo	semi	62,942	126,326	62,942	140,719	129,074	111,224	149,490	121,854	253,595	6,330	
Riso integrale, chicchi lunghi (cotto)	cereale per pranzo/cena	10,951	19,907	10,951	19,910	19,687	15,889	14,796	15,728	21,569	0,892	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
sorgo crudo	cereale per pranzo/cena	25,332	138,698	25,332	81,737	73,142	63,120	43,112	57,285	81,046	3,899	51
Spaghetti cotti	cereale per pranzo/cena	14,491	40,372	14,491	43,862	33,638	32,653	16,327	33,609	52,941	1,688	17
Spaghetti integrali cotti	cereale per pranzo/cena	13,053	33,860	13,053	39,671	30,117	30,175	21,939	23,675	45,098	1,483	10
tempè	legumi e derivati	44,643	133,023	100,442	133,683	119,948	128,280	44,643	131,788	126,797	6,196	1
Tofu	legumi e derivati	51,531	111,535	114,934	114,970	103,781	113,994	51,531	106,623	160,784	5,676	1
Tofu, fritto	legumi e derivati	56,122	121,488	125,111	125,299	113,038	124,198	56,122	116,060	175,163	6,182	
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	valore di riferimento 1	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249	
zucca gialla cruda	legumi e derivati	2,806	4,279	5,973	4,790	4,563	4,519	2,806	4,801	7,843	0,250	5

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	tipo	indice chimico ea limitante	IC Leucina	IC lisina	IC fenilalanina	IC valina	IC isoleucina	IC metionina	IC treonina	IC triptofano	totale g amminoacidi essenziali	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	tipo	indice chimico ea limitante	IC Leucina	IC lisina	IC fenilalanina	IC valina	IC isoleucina	IC metionina	IC treonina	IC triptofano	totale g amminoacidi essenziali	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	
											0,000	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Proteina ideale (FAO)	valore di riferimento 3	408,163	613,953	641,593	943,114	456,323	408,163	637,755	562,914	718,954	32,000		
Proteine isolate della soia	integratore	293,367	669,767	608,407	688,623	586,701	626,822	293,367	546,358	718,954	31,650		
Alga spirulina, essiccata	condimento x salati	293,112	459,535	334,624	415,719	457,888	467,784	293,112	491,722	607,190	22,511		
Semi di zucca non salati	semi	153,827	225,023	136,726	259,431	205,867	186,735	153,827	163,079	376,471	10,412		
Prezzemolo secco	condimento x salati	152,041	259,907	232,080	256,287	263,494	225,364	152,041	197,517	310,458	12,435		
Lievito di birra secco (lievito alimentare???)	condimento x salati	150,510	271,628	362,832	261,976	301,173	275,510	150,510	329,470	352,941	15,270	7	
fagioli di soia maturi, crudi	legumi e derivati	139,541	307,814	299,336	317,665	264,537	287,318	139,541	292,384	386,275	15,041		
Semi di senape	semi	123,214	193,488	203,982	175,599	196,741	172,449	123,214	138,742	167,320	9,366		
fagioli di soia maturi tostati salati	legumi e derivati	121,173	266,791	259,292	275,150	229,205	249,125	121,173	253,311	334,641	13,034	2	
Semi di papavero	semi	119,388	122,884	105,310	113,473	142,764	119,388	128,061	113,576	120,261	6,317		
Farina di soia	farina	118,878	261,581	254,204	269,760	224,772	244,169	118,878	248,344	328,105	12,779	10	
Germe di grano	condimento universale	116,327	146,140	162,389	138,922	156,193	123,469	116,327	160,265	207,190	7,753	8	
semi di chia	semi	107,301	127,535	107,301	152,096	123,859	116,764	150,000	117,384	284,967	6,841		
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	valore di riferimento 1	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
petto di pollo magro	valore di riferimento	96,557	111,721	147,677	96,557	105,085	118,367	111,480	113,576	119,608	6,105		
Semi di lino	semi	94,388	114,884	95,354	143,263	139,765	130,612	94,388	126,821	194,118	6,455		
Anacardi	noci	92,347	136,930	102,655	142,365	142,634	115,015	92,347	113,907	187,582	6,571	8	
Fagioli borlotti freschi	legumi e derivati	88,265	170,977	174,779	186,377	157,106	148,251	88,265	160,430	178,431	8,473	21	
Fieno greco	semi	86,224	163,442	186,283	163,024	143,677	180,904	86,224	148,675	255,556	8,500		
Pistacchi	noci	85,459	143,442	126,327	157,784	160,365	130,175	85,459	110,430	177,124	7,134	4	
Fagioli neri	legumi e derivati	82,908	160,465	164,049	174,850	147,327	139,067	82,908	150,497	167,320	7,950	22	
Basilico essiccato	condimento x salati	81,633	172,093	127,212	187,126	189,048	154,519	81,633	125,828	169,935	8,100		
Fagioli rosa, secchi	legumi e derivati	80,357	155,628	159,071	169,611	142,894	134,840	80,357	146,026	162,092	7,710		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Burro di anacardio, non salato	noci	80,357	137,209	103,761	94,395	155,541	122,157	80,357	112,417	177,778	6,341		
Noci secche	noci	78,872	156,651	78,872	163,772	165,711	140,816	119,133	119,371	207,843	7,234		
Fiocchi d'avena	cereale per spuntino	77,544	119,442	77,544	133,982	122,164	101,166	79,592	95,199	152,941	5,632	26	
Semi di finocchio	semi	76,786	92,651	83,850	96,856	119,296	101,312	76,786	99,669	165,359	5,167		
Arachidi tostate	noci	74,235	142,791	94,027	183,683	129,465	121,429	74,235	134,272	150,327	6,770	3	
Hamburger di soia	legumi e derivati	74,235	130,140	111,062	132,485	116,037	113,703	74,235	100,166	105,882	6,016		
Menta essiccata	condimento x dolci	71,684	139,163	94,912	152,246	129,726	118,950	71,684	135,099	200,000	6,585		
Quinoa (cruda)	cereale per pranzo/cena	69,702	78,140	84,735	88,772	77,445	73,469	78,827	69,702	109,150	4,194	7	
Fagioli cannellini	legumi e derivati	69,643	160,279	141,593	173,353	161,799	138,776	69,643	117,715	161,438	7,585		
farina di canapa	farina	68,584	94,884	68,584	191,617	190,352	209,913	420,918	167,219	705,882	9,560		
Burro d'arachidi	noci	66,837	141,860	74,226	177,395	100,652	88,630	66,837	85,762	149,020	5,769	9	
Lupini crudi	legumi e derivati	65,051	255,163	213,827	171,446	196,871	235,423	65,051	220,364	188,889	11,111	6	
Lupini bolliti, senza sale	legumi e derivati	65,051	109,860	92,035	92,515	84,746	101,312	65,051	94,868	188,889	5,093	6	
Ceci	legumi e derivati	64,541	127,814	142,810	154,790	105,476	120,700	64,541	118,543	120,915	6,490	21	
kamut crudo	cereale per pranzo/cena	64,031	103,442	46,018	115,569	89,570	82,507	64,031	73,179	84,967	4,376	29	
Semi di Sesamo	semi	62,942	126,326	62,942	140,719	129,074	111,224	149,490	121,854	253,595	6,330		
Crusca di grano	condimento universale	59,694	86,326	66,372	89,072	94,654	70,845	59,694	82,781	184,314	4,351	10	
Pinoli secchi	noci	59,735	92,186	59,735	78,443	89,570	79,009	66,071	61,258	69,935	4,020	2	
Amaranto (soffiato)	cereale per spuntino	57,653	81,767	82,633	81,138	88,527	84,840	57,653	92,384	118,301	4,394	49	
fagioli di soia bolliti senza sale	legumi e derivati	57,143	126,047	122,566	130,090	108,344	117,638	57,143	119,702	158,170	6,159		
Semi di girasole, non salati	semi	58,850	122,326	58,850	141,018	130,639	122,741	110,969	119,702	186,275	6,076	7	
Lenticchie	legumi e derivati	56,122	174,047	199,336	190,569	167,014	162,682	56,122	152,980	151,634	8,719	19	
Tofu, fritto	legumi e derivati	56,122	121,488	125,111	125,299	113,038	124,198	56,122	116,060	175,163	6,182		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Fagioli giapponesi azuki	legumi e derivati	53,571	155,163	165,597	157,485	133,377	115,306	53,571	111,589	124,837	7,106	16	
Origano	condimento x salati	53,311	72,558	55,310	67,216	76,271	64,286	32,398	53,311	132,680	3,407		
Cacao amaro	condimento x dolci	51,531	110,605	108,739	97,825	153,455	110,787	51,531	128,477	191,503	6,033	12	
Tofu	legumi e derivati	51,531	111,535	114,934	114,970	103,781	113,994	51,531	106,623	160,784	5,676	1	
Orzo decorticato	cereale per pranzo/cena	51,438	78,884	51,438	104,790	79,791	66,472	61,224	70,199	135,948	3,953	18	
farro crudo	cereale per pranzo/cena	50,774	103,349	50,774	113,024	103,911	88,484	77,551	74,669	129,412	4,682	9	
Mandorle secche	noci	47,704	135,442	65,819	170,210	103,259	99,854	47,704	112,748	124,183	5,723	3	
Nocciole secche	noci	46,681	99,442	46,681	99,850	91,917	140,816	56,633	82,616	207,843	4,868	4	
Paprika	condimento x salati	45,752	85,581	76,327	91,317	97,784	83,090	51,020	81,126	45,752	4,300		
tempè	legumi e derivati	44,643	133,023	100,442	133,683	119,948	128,280	44,643	131,788	126,797	6,196	1	
Fecola d'orzo	farina	43,252	69,395	43,252	88,174	67,145	55,831	51,531	58,940	114,379	3,357		
Farina di grano saraceno	farina	41,837	73,674	70,796	74,102	84,224	69,096	41,837	79,801	119,608	3,876		
Orzo perlato, crudo	cereale per pranzo/cena	40,819	62,605	40,819	83,234	63,364	52,770	48,469	55,960	107,843	3,139	18	
fagioli di soia verdi, crudi	legumi e derivati	40,051	86,140	85,730	87,725	75,098	83,090	40,051	85,430	102,614	4,263		
Farina di frumento tipo 00	farina	39,712	83,535	39,712	70,900	73,533	64,577	58,163	60,762	113,725	3,507	65	
Grano saraceno crudo	cereale per pranzo/cena	39,031	68,465	65,819	69,012	78,227	64,286	39,031	74,172	111,111	3,604	29	
fagioli verdi di soia edemame surgelati	legumi e derivati	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065		
fagioli di soia verdi cotti, bolliti, essiccati (fagioli occhio nero?)	legumi e derivati	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065		
Bulgur crudo	cereale per pranzo/cena	37,500	77,209	37,500	86,826	72,229	66,327	48,469	58,609	124,183	3,492		
Pop corn	cereale universale	37,389	137,023	37,389	88,323	79,140	86,006	64,286	74,834	55,556	4,387	51	
Farina di segale scura	farina	37,389	79,721	37,389	96,707	64,928	51,458	50,765	81,126	117,647	3,561		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti, saltati in padella	legumi e derivati	35,204	87,349	83,186	95,958	80,834	84,694	35,204	83,278	103,922	4,333		
fagioli di soia maturi, germogliati, crudi	legumi e derivati	35,204	87,256	83,186	95,958	80,834	84,548	35,204	83,278	103,922	4,331		
fagioli di soia secchi	legumi e derivati	35,204	87,256	83,186	95,958	80,834	84,548	35,204	83,278	103,922	4,331	2	
Fagioli rosa, bolliti	legumi e derivati	34,694	67,256	68,805	73,353	61,799	58,309	34,694	63,079	69,935	3,333		
fagioli di soia verdi edemame surgelati	legumi e derivati	33,163	63,256	76,327	66,617	38,462	39,359	33,163	50,497	75,163	2,930		
Farina di cocco	farina	32,908	47,535	33,628	52,246	54,368	39,359	32,908	41,556	52,941	2,312		
Noci pecan, secche	noci	32,854	57,581	32,854	66,018	38,722	50,729	48,214	52,483	62,745	2,604		
Pane di riso, tostato	cereale universale	31,195	63,163	31,195	71,557	56,975	54,956	43,112	48,344	75,817	2,830	31	
Burro di mandorle, non salato	noci	31,122	137,953	67,699	172,006	122,164	118,513	31,122	91,887	103,922	5,830		
Pomodori secchi	verdura	31,122	48,093	57,412	54,790	47,066	49,417	31,122	59,106	67,974	2,685	20	
farina di riso integrale	farina	30,531	55,628	30,531	55,838	55,280	44,606	41,582	43,874	60,131	2,497		
Pane d'avena	cereale universale	29,867	61,488	29,867	61,976	51,239	47,376	38,776	40,894	75,817	2,578		
Fagioli borlotti lessi	legumi e derivati	29,847	69,395	70,907	75,599	67,666	60,058	29,847	65,066	70,588	3,441	21	
Fagioli borlotti, bolliti	legumi e derivati	29,847	71,163	69,690	79,491	67,666	62,099	29,847	54,801	70,588	3,427	21	
Ceci secchi bolliti	legumi e derivati	29,592	58,698	65,597	71,108	48,501	55,394	29,592	54,470	55,556	2,981	4	
Riso integrale, chicchi lunghi (crudo)	cereale per pranzo/cena	28,540	54,791	28,540	57,036	56,714	44,898	42,857	42,219	54,248	2,477	49	
Aglio in polvere	condimento x salati	28,316	67,721	84,956	78,593	86,962	60,350	28,316	61,921	79,085	3,708	14	
Pane di frumento	cereale universale	26,991	56,372	26,991	62,725	50,456	49,271	37,755	43,212	73,203	2,515	13	
Pane di segale	cereale universale	25,774	53,860	25,774	61,527	49,413	46,501	35,459	42,219	62,745	2,411	22	
Farina di frumento tipo 0	farina	25,553	77,023	25,553	88,473	65,450	64,723	53,571	52,980	90,850	3,265	65	
sorgo crudo	cereale per pranzo/cena	25,332	138,698	25,332	81,737	73,142	63,120	43,112	57,285	81,046	3,899	51	
Fagioli cannellini, lessi	legumi e derivati	25,000	65,116	57,522	70,509	56,584	56,414	25,000	45,861	58,824	2,977	21	

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
miglio crudo	cereale per pranzo/cena	23,451	130,233	23,451	86,826	75,359	67,784	56,378	58,444	77,778	3,928	28
Farina di segale	farina	23,451	56,837	23,451	73,054	45,372	36,880	34,694	56,457	80,392	2,512	
farro cotto	cereale per pranzo/cena	22,124	37,209	22,124	44,910	39,113	29,155	25,510	33,113	65,359	1,800	
fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti a vapore	legumi e derivati	21,939	56,465	53,761	62,126	52,282	54,665	21,939	53,808	67,320	2,798	
Quinoa (cotta)	cereale per pranzo/cena	21,689	24,279	26,438	27,695	24,120	22,886	24,490	21,689	33,987	1,306	
Fagioli borlotti, in scatola	legumi e derivati	21,173	41,209	42,146	44,910	37,810	35,714	21,173	38,576	43,137	2,041	21
piselli	verdura	20,918	30,047	35,066	29,940	30,639	28,426	20,918	33,609	24,183	1,592	5
Funghi secchi	verdura	20,261	63,163	37,942	72,754	63,364	59,038	45,663	82,285	20,261	3,106	1
Fagioli giapponesi azuki, bolliti	legumi e derivati	20,153	58,791	62,721	59,581	50,456	43,732	20,153	42,219	47,059	2,690	21
Lenticchie, lesse	legumi e derivati	19,643	60,837	69,690	66,617	58,409	56,851	19,643	53,477	52,941	3,048	19
Spaghetti cotti	cereale per pranzo/cena	14,491	40,372	14,491	43,862	33,638	32,653	16,327	33,609	52,941	1,688	17
Fagioli neri, lessi, non salati	legumi e derivati	13,690	65,860	164,049	71,707	13,690	56,997	33,929	61,755	68,627	3,777	22
Spaghetti integrali cotti	cereale per pranzo/cena	13,053	33,860	13,053	39,671	30,117	30,175	21,939	23,675	45,098	1,483	10
Grano saraceno cotto	cereale per pranzo/cena	11,224	19,721	19,027	19,910	22,555	18,513	11,224	21,358	32,026	1,039	
Riso integrale, chicchi lunghi (cotto)	cereale per pranzo/cena	10,951	19,907	10,951	19,910	19,687	15,889	14,796	15,728	21,569	0,892	
Cioccolato fondente amaro	noci	10,204	64,651	51,991	78,593	85,398	59,767	10,204	25,497	37,908	3,007	12
Bulgur (cotto)	cereale per pranzo/cena	9,403	19,349	9,403	21,707	18,123	16,618	12,245	16,556	32,026	0,888	10
Orzo perlato, cotto	cereale per pranzo/cena	9,292	14,326	9,292	19,012	14,472	12,099	10,969	12,748	24,837	0,717	
semi di aneto	semi	9,150	86,047	114,823	165,120	146,023	111,808	36,480	95,199	9,150	5,685	
Couscous (cotto)	cereale per pranzo/cena	8,075	24,093	8,075	27,545	21,121	71,866	50,765	16,556	32,026	1,519	35

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Kamut cotto	cereale per pranzo/cena	7,432	45,395	20,133	50,749	7,432	36,152	28,061	32,119	37,255	1,675		
miglio cotto	cereale per pranzo/cena	7,412	41,488	7,412	27,695	23,990	21,574	17,857	18,709	24,837	1,251		
Albicocche secche	frutta	6,122	26,791	37,500	30,389	23,338	22,012	6,122	29,139	56,863	1,447	19	
patate dolci	verdura	7,398	8,558	7,301	13,323	11,213	8,017	7,398	13,742	20,261	0,531	10	
barbabietola rossa lessata	verdura	5,357	10,698	8,296	10,180	9,909	7,726	5,357	12,583	26,144	0,524	7	
carote crude	verdura	5,102	9,488	11,173	9,132	8,996	11,224	5,102	31,623	7,843	0,633	2	
bietola cruda	verdura	4,847	12,093	10,951	16,467	14,342	21,429	4,847	13,742	11,111	0,715	1	
porri crudi	verdura	4,592	8,930	8,628	8,234	7,301	7,580	4,592	10,430	7,843	0,430	3	
rapa cruda	verdura	4,139	3,070	3,982	2,545	3,911	5,248	2,806	4,139	5,882	0,197	4	
zucca gialla cruda	legumi e derivati	2,806	4,279	5,973	4,790	4,563	4,519	2,806	4,801	7,843	0,250	5	
sedano crudo	verdura	1,276	2,977	2,987	2,994	3,520	3,061	1,276	3,311	5,882	0,161	3	
farina d'orzo	farina	0,132	69,395	59,181	33,683	65,580	52,624	75,000	0,132	86,275	3,203		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**	
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249	
Fiocchi d'avena	77,544	119,442	77,544	133,982	122,164	101,166	79,592	95,199	152,941	5,632	26
Quinoa (cruda)	69,702	78,140	84,735	88,772	77,445	73,469	78,827	69,702	109,150	4,194	7
Amaranto (soffiato)	57,653	81,767	82,633	81,138	88,527	84,840	57,653	92,384	118,301	4,394	49
Orzo decorticato	51,438	78,884	51,438	104,790	79,791	66,472	61,224	70,199	135,948	3,953	18
farro crudo	50,774	103,349	50,774	113,024	103,911	88,484	77,551	74,669	129,412	4,682	9
kamut crudo	46,018	103,442	46,018	115,569	89,570	82,507	64,031	73,179	84,967	4,376	29
Orzo perlato, crudo	40,819	62,605	40,819	83,234	63,364	52,770	48,469	55,960	107,843	3,139	18
Grano saraceno crudo	39,031	68,465	65,819	69,012	78,227	64,286	39,031	74,172	111,111	3,604	29
Bulgur crudo	37,500	77,209	37,500	86,826	72,229	66,327	48,469	58,609	124,183	3,492	
Pop corn	37,389	137,023	37,389	88,323	79,140	86,006	64,286	74,834	55,556	4,387	51
Pane di riso, tostato	31,195	63,163	31,195	71,557	56,975	54,956	43,112	48,344	75,817	2,830	31
Pane di frumento	26,991	56,372	26,991	62,725	50,456	49,271	37,755	43,212	73,203	2,515	13
Pane d'avena	29,867	61,488	29,867	61,976	51,239	47,376	38,776	40,894	75,817	2,578	
Riso integrale, chicchi lunghi (crudo)	28,540	54,791	28,540	57,036	56,714	44,898	42,857	42,219	54,248	2,477	49
Pane di segale	25,774	53,860	25,774	61,527	49,413	46,501	35,459	42,219	62,745	2,411	22
sorgo crudo	25,332	138,698	25,332	81,737	73,142	63,120	43,112	57,285	81,046	3,899	51
miglio crudo	23,451	130,233	23,451	86,826	75,359	67,784	56,378	58,444	77,778	3,928	28
farro cotto	22,124	37,209	22,124	44,910	39,113	29,155	25,510	33,113	65,359	1,800	
Quinoa (cotta)	21,689	24,279	26,438	27,695	24,120	22,886	24,490	21,689	33,987	1,306	
Spaghetti cotti	14,491	40,372	14,491	43,862	33,638	32,653	16,327	33,609	52,941	1,688	17
Spaghetti integrali cotti	13,053	33,860	13,053	39,671	30,117	30,175	21,939	23,675	45,098	1,483	10
Grano saraceno cotto	11,224	19,721	19,027	19,910	22,555	18,513	11,224	21,358	32,026	1,039	
Riso integrale, chicchi lunghi (cotto)	10,951	19,907	10,951	19,910	19,687	15,889	14,796	15,728	21,569	0,892	
Bulgur (cotto)	9,403	19,349	9,403	21,707	18,123	16,618	12,245	16,556	32,026	0,888	10
Orzo perlato, cotto	9,292	14,326	9,292	19,012	14,472	12,099	10,969	12,748	24,837	0,717	
Couscous (cotto)	8,075	24,093	8,075	27,545	21,121	71,866	50,765	16,556	32,026	1,519	35

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Kamut cotto	7,432	45,395	20,133	50,749	7,432	36,152	28,061	32,119	37,255	1,675		
miglio cotto	7,412	41,488	7,412	27,695	23,990	21,574	17,857	18,709	24,837	1,251		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Alga spirulina, essiccata	293,112	459,535	334,624	415,719	457,888	467,784	293,112	491,722	607,190	22,511		
Prezzemolo secco	152,041	259,907	232,080	256,287	263,494	225,364	152,041	197,517	310,458	12,435		
Lievito di birra secco (lievito alimentare???)	150,510	271,628	362,832	261,976	301,173	275,510	150,510	329,470	352,941	15,270	7	
Germe di grano	116,327	146,140	162,389	138,922	156,193	123,469	116,327	160,265	207,190	7,753	8	
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
Basilico essiccato	81,633	172,093	127,212	187,126	189,048	154,519	81,633	125,828	169,935	8,100		
Menta essiccata	71,684	139,163	94,912	152,246	129,726	118,950	71,684	135,099	200,000	6,585		
Cacao amaro	51,531	110,605	108,739	97,825	153,455	110,787	51,531	128,477	191,503	6,033	12	
Crusca di grano	59,694	86,326	66,372	89,072	94,654	70,845	59,694	82,781	184,314	4,351	10	
Paprika	45,752	85,581	76,327	91,317	97,784	83,090	51,020	81,126	45,752	4,300		
Origano	32,398	72,558	55,310	67,216	76,271	64,286	32,398	53,311	132,680	3,407		
Aglio in polvere	28,316	67,721	84,956	78,593	86,962	60,350	28,316	61,921	79,085	3,708	14	

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Farina di soia	118,878	261,581	254,204	269,760	224,772	244,169	118,878	248,344	328,105	12,779	10	
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
farina di canapa	68,584	94,884	68,584	191,617	190,352	209,913	420,918	167,219	705,882	9,560		
Fecola d'orzo	43,252	69,395	43,252	88,174	67,145	55,831	51,531	58,940	114,379	3,357		
Farina di grano saraceno	41,837	73,674	70,796	74,102	84,224	69,096	41,837	79,801	119,608	3,876		
Farina di frumento tipo 00	39,712	83,535	39,712	70,900	73,533	64,577	58,163	60,762	113,725	3,507	65	
Farina di segale scura	37,389	79,721	37,389	96,707	64,928	51,458	50,765	81,126	117,647	3,561		
Farina di cocco	32,908	47,535	33,628	52,246	54,368	39,359	32,908	41,556	52,941	2,312		
farina di riso integrale	30,531	55,628	30,531	55,838	55,280	44,606	41,582	43,874	60,131	2,497		
Farina di frumento tipo 0	25,553	77,023	25,553	88,473	65,450	64,723	53,571	52,980	90,850	3,265	65	
Farina di segale	23,451	56,837	23,451	73,054	45,372	36,880	34,694	56,457	80,392	2,512		
farina d'orzo	0,132	69,395	59,181	33,683	65,580	52,624	75,000	0,132	86,275	3,203		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
fagioli di soia maturi tostati salati (si presume anche fiocchi tostati)	121,173	266,791	259,292	275,150	229,205	249,125	121,173	253,311	334,641	13,034	2	
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
Hamburger di soia	74,235	130,140	111,062	132,485	116,037	113,703	74,235	100,166	105,882	6,016		
Lupini bolliti, senza sale	65,051	109,860	92,035	92,515	84,746	101,312	65,051	94,868	188,889	5,093	6	
fagioli di soia bolliti senza sale	57,143	126,047	122,566	130,090	108,344	117,638	57,143	119,702	158,170	6,159		
Tofu, fritto	56,122	121,488	125,111	125,299	113,038	124,198	56,122	116,060	175,163	6,182		
Tofu	51,531	111,535	114,934	114,970	103,781	113,994	51,531	106,623	160,784	5,676	1	
tempè	44,643	133,023	100,442	133,683	119,948	128,280	44,643	131,788	126,797	6,196	1	
fagioli di soia verdi cotti, bolliti, essiccati (fagioli occhio nero?)	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065		
fagioli verdi di soia edemame surgelati	38,265	82,140	81,748	83,683	71,578	79,155	38,265	81,457	98,039	4,065		
Fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti, saltati in padella	35,204	87,349	83,186	95,958	80,834	84,694	35,204	83,278	103,922	4,333		
fagioli di soia maturi, germogliati, crudi	35,204	87,256	83,186	95,958	80,834	84,548	35,204	83,278	103,922	4,331		
Fagioli rosa, bolliti	34,694	67,256	68,805	73,353	61,799	58,309	34,694	63,079	69,935	3,333		
fagioli di soia verdi edemame surgelati	33,163	63,256	76,327	66,617	38,462	39,359	33,163	50,497	75,163	2,930		
Fagioli borlotti lessi	29,847	69,395	70,907	75,599	67,666	60,058	29,847	65,066	70,588	3,441	21	
Fagioli borlotti, bolliti	29,847	71,163	69,690	79,491	67,666	62,099	29,847	54,801	70,588	3,427	21	
Ceci secchi bolliti	29,592	58,698	65,597	71,108	48,501	55,394	29,592	54,470	55,556	2,981	4	
Fagioli cannellini, lessi	25,000	65,116	57,522	70,509	56,584	56,414	25,000	45,861	58,824	2,977	21	
fagioli di soia, maturi, germogliati, cotti a vapore	21,939	56,465	53,761	62,126	52,282	54,665	21,939	53,808	67,320	2,798		
Fagioli borlotti, in scatola	21,173	41,209	42,146	44,910	37,810	35,714	21,173	38,576	43,137	2,041	21	

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Fagioli giapponesi azuki, bolliti	20,153	58,791	62,721	59,581	50,456	43,732	20,153	42,219	47,059	2,690	21	
Fagioli neri, lessi, non salati	13,690	65,860	164,049	71,707	13,690	56,997	33,929	61,755	68,627	3,777	22	
Lenticchie, lesse	19,643	60,837	69,690	66,617	58,409	56,851	19,643	53,477	52,941	3,048	19	

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
Anacardi	92,347	136,930	102,655	142,365	142,634	115,015	92,347	113,907	187,582	6,571	8	
Pistacchi	85,459	143,442	126,327	157,784	160,365	130,175	85,459	110,430	177,124	7,134	4	
Burro di anacardio, non salato	80,357	137,209	103,761	94,395	155,541	122,157	80,357	112,417	177,778	6,341		
Noci secche	78,872	156,651	78,872	163,772	165,711	140,816	119,133	119,371	207,843	7,234		
Arachidi tostate	74,235	142,791	94,027	183,683	129,465	121,429	74,235	134,272	150,327	6,770	3	
Burro d'arachidi	66,837	141,860	74,226	177,395	100,652	88,630	66,837	85,762	149,020	5,769	9	
Pinoli secchi	59,735	92,186	59,735	78,443	89,570	79,009	66,071	61,258	69,935	4,020	2	
Mandorle secche	47,704	135,442	65,819	170,210	103,259	99,854	47,704	112,748	124,183	5,723	3	
Nocciole secche	46,681	99,442	46,681	99,850	91,917	140,816	56,633	82,616	207,843	4,868	4	
Noci pecan, secche	32,854	57,581	32,854	66,018	38,722	50,729	48,214	52,483	62,745	2,604		
Burro di mandorle, non salato	31,122	137,953	67,699	172,006	122,164	118,513	31,122	91,887	103,922	5,830		
Cioccolato fondente amaro	10,204	64,651	51,991	78,593	85,398	59,767	10,204	25,497	37,908	3,007	12	

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

		IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		
										0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
Semi di zucca non salati	semi	153,827	225,023	136,726	259,431	205,867	186,735	153,827	163,079	376,471	10,412		
Semi di senape	semi	123,214	193,488	203,982	175,599	196,741	172,449	123,214	138,742	167,320	9,366		
Semi di papavero	semi	119,388	122,884	105,310	113,473	142,764	119,388	128,061	113,576	120,261	6,317		
semi di chia	semi	107,301	127,535	107,301	152,096	123,859	116,764	150,000	117,384	284,967	6,841		
Uovo di gallina, intero, sodo o alla coque	valore di riferimento 1	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	100,000	5,249		
Semi di lino	semi	94,388	114,884	95,354	143,263	139,765	130,612	94,388	126,821	194,118	6,455		
Fieno greco	semi	86,224	163,442	186,283	163,024	143,677	180,904	86,224	148,675	255,556	8,500		
Semi di finocchio	semi	76,786	92,651	83,850	96,856	119,296	101,312	76,786	99,669	165,359	5,167		
Semi di Sesamo	semi	62,942	126,326	62,942	140,719	129,074	111,224	149,490	121,854	253,595	6,330		
Semi di girasole, non salati	semi	58,850	122,326	58,850	141,018	130,639	122,741	110,969	119,702	186,275	6,076	7	
semi di aneto	semi	9,150	86,047	114,823	165,120	146,023	111,808	36,480	95,199	9,150	5,685		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		

			IC (Indice chimico rispetto all'Uovo)									carico glicemico	
alimento	**tipo**	**indice chimico ea limitante**	**IC Leucina**	**IC lisina**	**IC fenilalanina**	**IC valina**	**IC isoleucina**	**IC metionina**	**IC treonina**	**IC triptofano**	**totale g amminoacidi essenziali**		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		
											0,000		