

# Dolce Senza Zucchero

## **TABELLE CON INDICE GLICEMICO, CARICO GLICEMICO E INDICE INSULINICO DEGLI ALIMENTI**

*{ per un'alimentazione naturale che mantiene stabile  
il livello degli zuccheri nel sangue }*

# Dolce Senza Zucchero

## NOTE GENERALI E COME LEGGERE LE TABELLE

Le tabelle degli alimenti che ho preparato non hanno la pretesa di diventare o rappresentare uno strumento esaustivo e completo. Le ho elaborate sintetizzando tutti i riferimenti scientifici e alternativi autorevoli che avevo scoperto e soprattutto li ho trovati corretti in quanto "testati" sulla mia famiglia. Tieni anche conto che io utilizzo una scala da 0-35 adatta soprattutto per i diabetici e per chi vuole perdere peso in eccesso ( per capire perché, ti invito a leggere la mia storia sul sito ). La perdita di peso con queste tabelle di riferimento (mangiando alimenti con IG nella scala da 0-35) nelle persone che non hanno problemi di metabolismo (come nel caso di ipotiroidismo di cui sono affetta io) avviene tra 1-3 mesi e non ha nessun tipo di effetti collaterali. Nelle persone diabetiche, dopo la perdita di peso in eccesso è fondamentale mantenere indice glicemico più basso possibile ma è anche necessario compensare ad ogni pasto con una adeguata quantità di grassi buoni e proteine di alta qualità, per evitare ulteriore perdita di peso e tono muscolare. Per le persone che non hanno problemi di salute, credo che sia ottimale mangiare alimenti naturali con un indice glicemico attorno al 50 o meno.

**Indice Glicemico:** L'indice glicemico (abbreviato: IG) misura la capacità di un determinato alimento di alzare la glicemia dopo il pasto rispetto a uno standard di riferimento che è il glucosio puro. L'indice glicemico viene indicato con un numero da 0 a 100. Il glucosio puro ha un IG massimo pari a 100.

Gli alimenti con un IG = oppure < di 35 hanno **IG basso** e possono essere consumati senza problemi. Sono alimenti che non danno problemi a chi è diabetico e sono indicati per chi vuole perdere peso.

Gli alimenti con in IG compreso tra 35 e 50 sono considerati con **IG moderato** e possono essere mangiati liberamente da chi vuole mantenere il proprio peso stabile mentre sono da evitare nel caso di diabete, se si vuole tenere sotto controllo la propria glicemia e se si vuole perdere peso.

Alimenti che hanno un **IG alto** (che è = oppure > di 50) sono da evitare se si è diabetici e se si vuole perdere peso. Da tutti gli altri possono essere mangiati con moderazione e occasionalmente.

**Carico Glicemico:** Carico glicemico (abbreviato: CG) serve a comprendere in che quantità può essere assunto un cibo glucidico per prevenire l'iperglicemia (iperglicemia = aumento sproporzionato degli zuccheri nel sangue dopo l'assunzione di un alimento). Per determinare il CG è necessario conoscere la quantità dei carboidrati presenti in un dato alimento e il suo IG. La formula per stabilire il  $CG = Ig \times g \text{ di carboidrati} / 100$ . Perché possa essere considerato innocuo per l'innalzamento della glicemia è necessario mantenere il CG a < di 10.

Carico glicemico si deve riferire ad una somma di tutti gli alimenti presenti nel piatto e non solo ad un singolo alimento ( per esempio, il CG della pizza sarà la media di somme di CG tra diversi ingredienti come: mozzarella cotta, pomodoro cotto, farina bianca, lievito, olio e.v.o, etc.)

### **I fattori che influenzano l'Indice Glicemico e Carico Glicemico:**

Ad eccezione dei carboidrati puri (come glucosio, fruttosio, saccarosio, lattosio ecc. che hanno

# Dolce Senza Zucchero

un IG stabile), gli alimenti glucidici (che sono composti solo in parte da carboidrati) sono soggetti ad un'estrema variabilità in base a molteplici fattori che possono innalzare o abbassare il loro indice glicemico oppure semplicemente cambiano in base al pasto consumato precedentemente.

## Fattori responsabili dell'innalzamento dell'IG:

1. Maggiore maturazione del frutto o della verdura
2. Rapporto tra diversi carboidrati presenti nello stesso alimento: per esempio, il rapporto di glucosio e fruttosio nel miele – più alto è il contenuto di glucosio più alto sarà l'IG
3. Maggiore raffinazione di un certo cibo (per esempio le farine, i cereali che hanno un IG basso una volta raffinati hanno un IG più alto in media di 5 punti: IG di quinoa è 35 mentre l'IG della farina di quinoa è 40 )

## Fattori responsabili dell'abbassamento dell'IG:

1. Minore maturazione (p.e. la frutta meno matura)
2. Consumate cibi meno raffinati (p.e. invece delle farine, mangiate i cereali in chicchi integrali )
3. Consumate alimenti più possibilmente crudi (soprattutto nel caso della frutta e verdura)
4. Privilegiare alimenti con la maggiore presenza di grassi e proteine (si riferisce soprattutto nel caso in cui scegliamo un alimento con maggior IG)
5. Maggior presenza di fibre, soprattutto fibre solubili nell'alimento
6. Riduzione del tempo di cottura (pasta e riso)
7. Congelamento (il cibo prima cotto, poi congelato e successivamente riscaldato ha un IG più basso)
8. Cucinare gli legumi in questo modo: lasciarli prima in ammollo per c.8-12h, buttare via l'acqua d'ammollo e poi cuocerli in pentola (non a pressione) a fuoco bassissimo per il tempo necessario.

## **COME LEGGERE LE TABELLE**

*IG (indice glicemico)* : E' il valore indicato nella **prima colonna della tabella**. Il valore in verde equivale a indice glicemico basso, mentre il valore in rosso equivale ad indice glicemico alto.

*IG basso*: Nella tabella, è il valore che si trova nella prima colonna indicato con il colore verde.

*IG alto*: Nella tabella, è il valore che si trova nella prima colonna indicato con il colore rosso.

Nella **seconda colonna della tabella** ho indicato il *CG (carico glicemico)* di 100g di un dato alimento. Per mantenere il CG di un dato alimento inferiore a 10, nell'ultima colonna a sinistra ho calcolato la massima porzione di un certo cibo che puoi consumare senza rischi.

# Dolce Senza Zucchero

Per esempio, puoi mangiare senza problemi fino a 8,3 kg di olive, 5,5kg di avocado oppure fino a 1kg di fichi d'India per singolo pasto (vedi tabella **frutta**). Naturalmente, è difficile che chiunque si mangi queste quantità di frutta, tuttavia, rende l'idea dei limiti da porsi con la frutti come ciliegie o mandarini che pur avendo un IG basso, presentano quantità di carboidrati alti ed è per questo che la loro assunzione dovrebbe limitarsi a 250g (ciliegie) oppure 189g (mandarini).

# Dolce Senza Zucchero

## TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di

### FRUTTA CRUDA

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Fico d'India	7	1	1,09 kg
Avocado	10	0	5,56 kg
Alchechengi	15	2	595 g
Oliva	15	0	8,34 kg
Limoni, succo	20	0	3,52 kg
Amarena	22	2	446 g
Ciliegia	25	4	250 g
Fragola	25	1	755 g
Lampone	25	2	615 g
Mirtilli	25	1	784 g
Mora	25	2	494 g
Ribes	25	2	606 g
Albicocca	30	2	490 g
Clementina	30	3	383 g
Mandarino	30	5	189 g
Pera	30	3	379 g
Pompelmo	30	2	538 g
Arancia	35	3	366 g
Cocco	35	3	304 g
Cotogno	35	2	454 g
Fico	35	4	255 g
Mela	35	4	286 g
Melograno	35	6	180 g
Pesca	35	2	493 g
Prugna	35	4	272 g
Ananas	45	5	222 g
Uva	45	8	123 g
Caco	50	9	108 g
Kiwi	50	5	222 g
Litchi	50	9	116 g
Mango	50	6	159 g
Papaia	55	4	264 g
Banana	60	9	108 g
Cocomero	75	6	172 g
Melone	75	6	180 g

# Dolce Senza Zucchero

## Note alla Tabella Frutta Cruda:

I valori indicati si riferiscono all'alimento consumato **crudo**.

Consigli per mantenere l'IG della frutta più basso possibile:

1. Consuma la frutta meno matura
2. Consuma la frutta cruda
3. Consuma la frutta integra e non frullata o centrifugata
4. Se invece prepari frullati, consuma la frutta in combinazione con grassi, proteine e fibre (più possibilmente solubili):
  - a. Per proteine scegli tra: una manciata di frutta secca oleosa (noci, mandorle, nocciole) e/o semi oleosi (semi di zucca, semi di lino, semi di sesamo, semi di girasole) +
  - b. Per grassi scegli tra grassi "buoni": avocado, burro di cocco, cacao crudo +
  - c. Per fibre scegli tra: cocco grattugiato, farina di polpa di carrube, psyllium
  - d. Dolcifica la frutta solo con stevia pura biologica in polvere

Naturalmente, in caso di necessità di zuccheri che possano innalzare la glicemia immediatamente (come nel caso di ipoglicemia oppure di una intensa attività fisica) assumere la frutta che, nella tabella, è indicata con il colore rosso.

# Dolce Senza Zucchero

## TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di **LEGUMI**

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Arachidi, crude	14	1	840 g
Lupini, ammollati	15	1	939 g
Lenticchie verdi, cotte	25	4	245 g
Piselli secchi, cotti	25	5	195 g
Farina di carrube, cruda	25	12	80 g
Soia, cotta	25	3	400 g
Soia, farina	25	6	171 g
Soia, latte	30	0	2, 22 l
Ceci, lessati	30	8	122 g
Lenticchie gialle, cotte	30	5	204 g
Farina di ceci*	35	20	49 g
Borlotti freschi, cotti	35	4	255 g
Borlotti secchi, cotti	35	6	174 g
Cannellini secchi, cotti	35	5	192 g
Piselli freschi crudi	35	2	440 g
Fave fresche, crude	40	2	556 g
Burro di arachidi**	40	9	114 g
Fave fresche, cotte	65	3	290 g
Cicerchie***	ND	ND	ND

# Dolce Senza Zucchero

## Note alla Tabella Legumi:

\*farina di ceci: stranamente, non avevo trovato nessun riferimento autorevole che mi indicasse la quantità di carboidrati presenti nella farina di ceci cotta. Per questo avevo indicato i valori espressi da INRAN – Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione ([http://www.inran.it/646/tabelle\\_di\\_composizione\\_degli\\_alimenti.html](http://www.inran.it/646/tabelle_di_composizione_degli_alimenti.html)) riferiti alla farina di ceci cruda ( ceci secchi crudi ). Secondo la mia esperienza e a giudicare da come si comportano i legumi nella cottura (dopo la cottura i loro carboidrati diminuiscono perché una parte si disperde nell'acqua) deduco che la farina di ceci abbia almeno il 20% di carboidrati in meno se cotta con i liquidi (tipo le crepes o la cecina) mentre nel pane mantiene i suoi alti valori di carboidrati. Tuttavia, pur avendo un CG alto, la farina di ceci ha un IG basso. E per abbassare il CG della farina di ceci è importante mischiarla con alimenti che hanno un basso IG e CG ( per esempio, le uova, la verdura, semi vari, etc. ).

\*\*burro di arachidi: si intende il burro di arachidi senza nessun tipo di dolcificante o altro

\*\*\*cicerchie: non ho trovato nessun riferimento sull'indice glicemico delle cicerchie e pertanto non ho potuto calcolare né il carico glicemico né la porzione massima consigliata.

## Consigli per mantenere l'IG dei legumi più basso possibile:

1. Consuma i legumi germogliati
2. Consuma i legumi freschi e crudi
3. Consuma i legumi secchi e non legumi acquistati precotti
4. Cuoci i legumi secchi nel seguente modo:
  - a. Lascia in ammollo per almeno 8-12h.
  - b. Butta via l'acqua dell'ammollo (perché una parte dei carboidrati si sono già dissolti con l'ammollo).
  - c. Cuoci nella pentola tradizionale e non in pentola a pressione.
  - d. Cuoci per il tempo necessario, a fuoco basso, senza sale. Sala solo quando i legumi sono già cotti.
  - e. Aggiungi un cucchiaino di cannella per una maggior digeribilità.



# Dolce Senza Zucchero

## TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di CEREALI

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Avena, crusca, cruda	15	10	101 g
Crusca di frumento*	15	4	251 g
Orzo in chicchi, integrale	25	16	64 g
Avena, latte, crudo	30	3	392 g
Orzo, farina integrale	30	24	42 g
Amaranto, cotto	35	7	150 g
Quinoa cotta	35	9	108 g
Riso selvatico, cotto	35	16	61 g
Frumento, germe	36	20	51 g
Amaranto, farina, cruda	40	8	142 g
Avena in chicchi, integrale	40	26	38 g
Avena, fiocchi, crudi	40	27	37 g
Farro integrale, in chicchi, crudo	40	27	37 g
Grano saraceno in chicchi, integrale	40	25	40 g
Quinoa, farina, cruda	40	26	39 g
Avena, farina, cruda*	45	33	31 g
Farro integrale, farina, crudo	45	30	33 g
Grano saraceno in chicchi, integrale	40	25	40 g
Quinoa, farina, cruda	40	26	39 g
Avena, farina, cruda*	45	33	31 g
Farro integrale, farina, crudo	45	30	33 g
Grano saraceno, farina, cruda	45	28	36 g
Kamut integrale, farina, cotto	45	14	73 g
Riso basmati integrale	45	23	44 g
Segale in chicchi, integrale	45	29	34 g
Segale, farina integrale	45	29	34 g
Riso integrale cotto	50	13	78 g
Farina di frumento duro	60	38	26 g
Farina di frumento integrale	60	41	25 g
Frumento integrale, farina	60	41	25 g
Orzo in chicchi, perlato	60	42	24 g
Orzo perlato, cotto	60	17	59 g

# Dolce Senza Zucchero

<b>Semola di grano duro</b>	60	46	22 g
<b>Farro, farina raffinata, crudo</b>	65	44	23 g
<b>Frumento semi-integrale, farina</b>	65	44	23 g
<b>Mais</b>	65	49	20 g
<b>Amaranto soffiato</b>	70	46	22 g
<b>Mais, farina</b>	70	57	18 g
<b>Miglio</b>	70	51	20 g
<b>Farina di Frumento 0</b>	85	65	15 g
<b>Farina di Frumento 00</b>	85	66	15 g
<b>Frumento tenero</b>	85	55	18 g
<b>Mais, amido</b>	85	74	14 g
<b>Riso parboiled, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]</b>	85	20	50 g
<b>Riso soffiato</b>	85	72	14 g
<b>Riso, latte</b>	85	8	128 g
<b>Tapioca [farina ricavata dai tuberi della manioca]</b>	85	81	12 g
<b>Riso, farina fine</b>	95	83	12 g

# Dolce Senza Zucchero

## **Note alla Tabella Cereali:**

\*secondo una mia osservazione personale, ho notato che i carboidrati dei cereali in chicchi e soprattutto delle loro farine (cosa tra l'altro che avevo notato anche con la farina di ceci e tutti i legumi ) perdono c. 60% durante la cottura. Non è un dato provato "scientificamente" ma il frutto della mia esperienza.

## Consigli per mantenere l'IG dei cereali più basso possibile:

1. Cuoci i cereali al dente
2. Combina i cereali con alimenti ricchi di grassi buoni e proteine in un pasto unico
3. Nel caso di avena, consumala cruda (rif. latte di avena e fiocchi di avena)

# Dolce Senza Zuccheri

## TABELLA DELL'INDICE GLICEMICO E DEL CARICO GLICEMICO di ZUCCHERI

Per maggiori informazioni vedi Note

	Indice Glicemico	Carico Glicemico	Porzione massima
Stevia	0	0	1 kg
Saccarina	0	0	1kg
Sucralosio (E955)	0	0	1kg
Neotame (E961)	0	0	1kg
Ciclamato	0	0	1kg
Aspartame	0	0	1kg
Acesulfame K (E950)	0	0	1kg
Alitame	0	0	1kg
Taumatina (E957)	0	0	1kg
Pentadina	0	0	1kg
Monellina	0	0	1kg
Mabinilina	0	0	1kg
Brazzeina	0	0	1kg
Curculina	0	0	1kg
Luo Han Guo	0	0	1kg
Liquiriza (Glicirizzina)	0	0	1kg
Eritritolo (E968)*	1	nd	nd
Sciroppo di Yacon*	1	1	1,43 kg
Inulina	1	nd	Nd
Oligofruttosio	1	nd	nd
Mannitolo (E421)	2	nd	nd
Isomalto (alditolo)	2	nd	nd
Lattitolo	3	nd	nd
Sorbitolo	4	nd	nd
Glicerolo (glicerina)	5	nd	nd

# Dolce Senza Zucchero

<b>Xilitolo (E967)*</b>	12	nd	nd
<b>Sciroppo di agave*</b>	15	11	89g
<b>Fruttosio*</b>	20	20	50g
<b>Galattosio*</b>	25	25	3g
<b>Zucchero di cocco naturale</b>	35	32	32
<b>Melassa di cocco*</b>	35	32	32g
<b>Maltitolo*</b>	35	0	1kg
<b>Lattosio (zucchero del latte)</b>	45	nd	nd
<b>Succo di mela</b>	50	6	171g
<b>Sciroppo di cicoria</b>	55	40	25g
<b>Sciroppo di acero</b>	65	44	23g
<b>Zucchero bianco</b>	70	73	14g
<b>Zucchero di canna grezzo</b>	70	73	14g
<b>Melassa</b>	70	52	19g
<b>Miele</b>	85	68	15g
<b>Maltodestrina</b>	85	80	13g
<b>Malto di riso e di frumento</b>	100	71	14g
<b>Sciroppo di glucosio</b>	100	100	10g
<b>Maltosio</b>	105	105	10g
<b>Malto di mais</b>	115	82	12g

# Dolce Senza Zucchero

## Note alla Tabella Zuccheri:

In questa tabella ho inserito i dati di tutti i zuccheri, naturali ed artificiali a me noti. In questa tabella non darò spiegazioni dettagliate ma solo una linea guida generale sull'utilizzo degli zuccheri.

### Dolcificanti naturali sicuri:

1. Polvere di **stevia rebaudiana** pura e biologica (purezza almeno 98%), adatto per uso nei liquidi e alcune ricette di dolci. Regge in cottura fino ad una temperatura media di 180°C – 200°C.
2. Luo Han Guo, estratto della pianta cinese, di difficile reperibilità
3. Liquirizia, poco versatile, adatta a poche ricette e ha delle piccole controindicazioni per la salute
4. **Zucchero di cocco integrale e biologico**, estratto senza utilizzo di solventi e lasciato essiccare a temperature basse (non è lo zucchero di palma!)

### Dolcificanti da utilizzare con cautela e note:

1. **Xilitolo**: anche se è lo zucchero naturale di origine vegetale, la sua estrazione avviene in modo industriale e chimico. Ha gli effetti lassativi (parlo per esperienza!) se presa in dosi massicce (anche superando 2 cucchiaini, come per esempio nella marmellata casalinga)

### Da evitare:

1. Ci sono ottimi dolcificanti naturali con alto valore nutritivo spesso utilizzati nella cucina naturale, come i **malti**, il **succo di mela** e **sciropo di agave**. Questi dolcificanti vanno evitati per un indice glicemico incredibilmente alto (i malti di riso e cereali), inoltre, hanno un potere dolcificante minore rispetto ad esempio lo zucchero grezzo di canna e c'è la tendenza di sovrabbondare. Lo sciropo (il succo) di agave, pur avendo un IG basso ha un altissimo contenuto di fruttosio che tende, a lungo andare, a causare innalzamento della glicemia spontanea. Per lo stesso motivo (alto contenuto di fruttosio) vanno evitati il fruttosio, lo sciropo di Yacon (molto usato nella cucina crudista) e alcune tipologie di miele. Il miele è molto variabile in IG. Per esempio, noi abbiamo visto che il miele BIO del marchio Esselunga di acacia, non causa nessun tipo di innalzamento della glicemia.

### Da evitare assolutamente, da subito:

2. Per favore, non assumere nessun tipo di **dolcificante artificiale**, ti prego! Tutti i dolcificanti indicati con il rosso, pur avendo l'IG basso sono pericolosi per la tua salute.
3. Per favore, non mangiare più lo **zucchero bianco raffinato**! Se c'è una sola cosa buona che puoi fare per la tua salute e per quella dei tuoi cari (bambini soprattutto!) smetti di assumere lo zucchero bianco raffinato, da subito.
4. Il lattosio, lo zucchero naturalmente presente nel latte di origine animale causa innalzamento della glicemia in tutti i soggetti, ed è per questo che il latte di mucca e i suoi derivati vanno evitati. Per i non vegani, occasionale assunzione del formaggio fresco o latte di capra va bene e non causa problemi.

# Dolce Senza Zucchero

## PRIMI PASSI: COME DISINTOSSICARSI

Ovvero, una mini guida su come iniziare la transizione da una dieta quotidiana tradizionale a quella naturale e biologica e garantirsi a lungo andare risultati durevoli

Avere un corpo privo di tossine è uno dei fondamentali presupposti per mantenere la tua salute a lungo andare oppure per iniziare il percorso di guarigione. Anni di cattive abitudini alimentari, lo stress, i cibi a basso contenuto di fibre, minerali, vitamine e nutrienti così come anche l'inquinamento ambientale; tutti questi fattori contribuiscono all'accumulo di tossine nel tuo corpo. Le tossine influenzano in particolare il funzionamento del colon, del fegato, dei reni e possono essere anche la causa principale di alcune patologie più frequenti di oggi. Regolarità intestinale (leggi: fare la cacca) è la chiave per un buono stato di salute. Quando l'intestino non viene svuotato quotidianamente e in modo appropriato, può portare a una serie di problemi di salute e all'indebolimento del sistema immunitario. Una "pulizia" del corpo può aiutare non solo il tuo intestino a eliminare gli sprechi ma anche gli altri organi del corpo.

Quando inizi un processo di disintossicazione, sii gentile con te stessa/-o! Non è necessario apportare queste modifiche, tutte insieme e subito. E' molto meglio adottare una "regola" alla volta permettendo al tuo corpo di abituarti ai nuovi sapori, a scoprire nuove sensazioni e ritrovare il tuo benessere.

1. **Elimina per sempre lo zucchero bianco dalla tua dieta:** questo non vorrà dire non assaggiare la torta al compleanno del amico di sei anni di tuo figlio, o non mangiare mai più un gelato artigianale; ma vuole dire non acquistarlo, non utilizzarlo per cucinare e non servirlo alla tua famiglia. Lo zucchero bianco si trova in tantissimi prodotti industriali e confezionati, anche nel dentifricio dei bambini! *Leggi le etichette di TUTTO ciò che acquisti, anche se al banco gastronomia.* Se c'è lo zucchero bianco, non acquistarlo. Sostituisci con dolcificanti naturali.
2. **Non comprare prodotti industriali, anche se biologici,** soprattutto se precotti, surgelati o in formato di merendine, biscotti, budini e caramelle e prodotti di soia.
3. **Elimina per sempre grassi idrogenati, coloranti e aromi artificiali:** leggi l'etichetta di tutto ciò che acquisti. Qualsiasi cosa presente nell'etichetta con sigle e numeri è di sicuro qualcosa non mangeresti nella natura!
4. **Elimina per sempre qualsiasi alimento raffinato,** soprattutto gli oli (se non sono extravergine non sono naturali) e le farine bianche (di tutti i tipi di cereali). Di nuovo, leggi l'etichetta.
5. **Mangia la frutta e verdura coltivata secondo i principi dell'agricoltura biologica:** in questo modo non solo mangerai la frutta e verdura di stagione, ma non introdurrà nel tuo corpo residui dei pesticidi e dannose tossine.
6. **Scegli la carne (se non sei vegana) proveniente dall'agricoltura biologica**
7. **Scegli il pesce solo di stagione e pescato:** i pesci e carni di allevamento hanno nella loro carne i residui di antibiotici, ormoni di crescita e alimenti ogm (nonché soia); tutti questi residui finiscono nel tuo organismo e in quello dei tuoi figli.
8. **Bevi tanta acqua naturale** in formato di tisane, centrifugati, frullati e acqua semplice.

# Dolce Senza Zucchero

9. **Evita il latte e latticini di origine animale, soprattutto quello di mucca:** c'è una stretta correlazione tra il latte vaccino e lo sviluppo di diabete; occasionalmente, puoi concederti qualche assaggio di formaggio fresco di capra.
10. **Utilizza i grassi buoni (sia per dimagrire, sia per disintossicarsi è fondamentale la scelta dei grassi buoni da utilizzare quotidianamente):** semi di girasole, di sesamo, di zucca, di lino, olio extravergine di lino, di cocco, di nocciole, di mandorle, di olive; frutto di oliva, avocado, cocco e tutta la frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi, pinoli, etc.).
11. **Basa la tua dieta quotidiana sugli alimenti freschi, soprattutto sulla la verdura, i cereali e i legumi.** In questo modo sarai sicura di apportare al tuo organismo la giusta quantità di fibre, vitamine, minerali, proteine, grassi e carboidrati.
12. **Mangia almeno 40-60% degli alimenti quotidiani al crudo, o sottoposto alle temperature minime.** Questo vuol dire mangiare sempre una porzione di verdura cruda con i pasti. Per favore, friggi il meno possibile (io friggo una volta ogni due anni, forse).



# Dolce Senza Zucchero

## TABELLA di TRANSIZIONE: come sostituire gli alimenti industriali con quelli **NATURALI**

Per maggiori informazioni vedi Note

	Alimenti Naturali di Origine Animale (sconsigliati)	<b>Alimenti Naturali di Origine Animale con Indice Glicemico Basso</b>	Alimenti Naturali Vegetali	<b>Alimenti Naturali Vegetali con Indice Glicemico Basso</b>
<b>Aceto di vino</b>	nulla	<b>nulla</b>	Aceto di mele, limone	<b>Aceto di mele, limone</b>
<b>Aromi artificiali</b>	nulla	<b>nulla</b>	Scorza di arancia, scorza di limone, bacche di vaniglia	Scorza di arancia, scorza di limone, bacche di vaniglia
<b>Bevande gassate e zuccherate</b>	nulla	<b>nulla</b>	Centrifugati di frutta e verdura eventualmente dolcificati con zuccheri naturali	<b>Centrifugati di frutta e verdura eventualmente dolcificati con zuccheri naturali</b>
<b>Burro</b>	Burro crudo e ghee (burro chiarificato) per cottura	<b>Burro crudo e ghee (burro chiarificato) per cottura</b>	Burro di mandorle, di cocco, di cacao, di nocciole, di noci, di sesamo, di anacardi	<b>Burro di mandorle, di cocco, di cacao, di nocciole, di noci, di sesamo, di anacardi</b>
<b>Caffè, tè</b>			Caffè, tè verde, caffè d'orzo, tè bancha, tisane	<b>Caffè 100% arabica, tè verde, tè bancha, tisane</b>
<b>Carne bianca</b>	nulla	<b>Carne bianca</b>	Seitan, bistecche e	<b>nulla</b>

# Dolce Senza Zucchero

		<b>biologica</b>	spezzatino di soia	
<b>Carne rossa</b>	nulla	<b>Carne rossa biologica</b>	Seitan, bistecche e spezzatino di soia	<b>nulla</b>
<b>Cereali raffinati</b>	nulla	<b>nulla</b>	Cereali integrali	<b>Cereali integrali (vedi tabella)</b>
<b>Cioccolato</b>	nulla	<b>nulla</b>	Cioccolato con più di 70% di cacao tostato, cioccolato con più di 70% di cacao crudo, cioccolato di carruba crudo (solo con zuccheri naturali e aromi naturali)	<b>Cioccolato con più di 70% di cacao tostato, cioccolato con più di 70% di cacao crudo, cioccolato di carruba crudo (solo con zuccheri naturali e aromi naturali)</b>
<b>Dado da brodo con glutammato</b>	nulla	<b>nulla</b>	Dado vegetale senza glutammato, miso, nato	<b>Dado vegetale senza glutammato e senza carota cotta</b>
<b>Formaggi e yogurt di mucca</b>	Formaggi freschi di capra	<b>Formaggi freschi di capra</b>	Tofu, tempeh, yoghurt di soia, kefir da latte, kefor d'acqua	<b>Yoghurt di cocco, kefir d'acqua</b>
<b>Frutta secca dolcificata e sbiancata (fichi, prugne, albicocche, datteri, ecc.)</b>	nulla	<b>nulla</b>	Frutta secca al naturale (fichi, prugne, albicocche, datteri, ecc.)	<b>Albicocche secche al naturale</b>
<b>Frutta secca oleosa tostata e</b>	nulla	<b>nulla</b>	Frutta secca oleosa al naturale, non	<b>Frutta secca oleosa al naturale, non</b>

# Dolce Senza Zucchero

salata (arachidi, nocciole, noccioline, anacardi, ecc.)			tostata e non salata	tostata e non salata
<b>Integratori di sintesi</b>	polline d'api	<b>polline d'api</b>	"superfood": spirulina, polvere maca, erba grano, bacche di goji, semi di chia, alghe	<b>"superfood": spirulina, polvere maca, erba grano, bacche di goji, semi di chia, alghe</b>
<b>Latte vaccino</b>	Latte di capra (non berlo con il caffè)	<b>Latte di capra (non berlo con il caffè)</b>	Latte di riso, Latte di soia, Latte di mandorla, Latte di cocco, Latte di avena, Latte di farro, ecc.	<b>Latte di mandorla, Latte di cocco</b>
<b>Lievito chimico</b>	nulla	<b>nulla</b>	Bicarbonato di sodio e cremor tartaro, lievito madre	<b>Bicarbonato di sodio e cremor tartaro, lievito madre</b>
<b>Margarina</b>	nulla	<b>nulla</b>	Burro di mandorle, di cocco, di cacao, di nocciole, di noci, di sesamo, di anacardi	<b>Burro di mandorle, di cocco, di cacao, di nocciole, di noci, di sesamo, di anacardi</b>
<b>Marmellate industriali</b>			Marmellate e confetture naturali senza zucchero o dolcificate con zuccheri naturali	Marmellate e confetture naturali senza zucchero o dolcificate con zucchero con indice glicemico bassp
<b>Merendine industriali,</b>			Dolci e gelati	<b>Dolci preparati con</b>

# Dolce Senza Zucchero

<b>caramelle industriali, gelati industriali e artigianali</b>			naturali dolcificati con zuccheri naturali, senza aromi artificiali e conservanti	<b>zuccheri naturali con indice glicemico basso, senza farine raffinate, senza aromi artificiali e conservanti</b>
<b>Olio di semi</b>			Oli extravergini spremuti a freddo di: oliva, girasole, cocco, mandorle, nocciole, sesamo, semi di lino	<b>Oli extravergini spremuti a freddo di: oliva, girasole, cocco, mandorle, nocciole, sesamo, semi di lino</b>
<b>Pesce</b>		<b>Pesce di stagione e pescato (non di allevamento)</b>	seitan, bistecche e spezzatino di soia	<b>nulla</b>
<b>Sale raffinato e iodato</b>	nulla	<b>nulla</b>	Sale marino integrale, sale di Himalaya, sale celtico, shoyu, tamari, rrb aromatiche, gommasio	<b>Sale di Himalaya, sale marino integrale, rrb aromatiche, sale celtico</b>
<b>Salumi conservati con polifosfati e zuccheri</b>	Salumi senza additivi (conservati solo con sale, pepe e spezie)	<b>Salumi senza additivi (conservati solo con sale, pepe e spezie)</b>	Insaccati di legumi (mopur)	<b>nulla</b>
<b>Succhi di frutta confezionati</b>			Spremute e centrifugati di frutta	<b>Spremute e centrifugati di frutta</b>

# Dolce Senza Zucchero

			dolcificati con zuccheri naturali	<b>dolcificati con zuccheri naturali</b>
<b>Superalcolici e alcolici</b>	nulla	<b>nulla</b>	Vino bianco e rosso biologico, senza solfiti	<b>Vino bianco e rosso biologico, senza solfiti</b>
<b>Tabacco</b>	nulla	<b>nulla</b>	nulla	<b>nulla</b>
<b>Uova</b>	nulla	<b>Uova biologica</b>	nulla	<b>nulla</b>
<b>Zucchero bianco e dolcificanti da sintesi</b>	nulla	<b>nulla</b>	Zucchero di canna Integrale, miele smielato a freddo, malto di riso, stevia, xilitolo, nettare di agave, zucchero di cocco integrale, succo di uva concentrato, succo di mela	<b>Zucchero di cocco integrale, stevia pura in polvere, xilitolo</b>

# Dolce Senza Zucchero

## **Note alla Tabella di Transizione:**

Ho indicato in questa tabella, alcuni alimenti, come la soia e il malto (solo per citare alcuni), che sono considerati naturali, nel senso lato del termine. Io non li uso (vedi la mia newsletter) soprattutto perché hanno un indice glicemico alto. Tutti gli alimenti, secondo il mio personale principio di alimentazione naturale devono essere di agricoltura biologica.