

ALIMENTO	COEFF	CATEGORIA
Aceto Bianco	0	CONDIMENTO
Aglione	30	VERDURE
Albicocche	45	FRUTTA
Albicocche disidratate	30	SNACK
Albicocche Sciropate	65	DOLCI
Alcool	100	ALCOOL
Amaranto soffiato	70	CEREALI
Anacardi	25	FRUTTA secca
Ananas	50	FRUTTA
Arachidi	20	FRUTTA secca
Arancia	35	FRUTTA
Asparagi	20	VERDURE
Avocado	20	FRUTTA
Bacche di Goji	25	FRUTTA secca
Bagel	70	PANI
Baguette/Pane bianco	70	PANI
Banana cotta	70	FRUTTA
Banana gialla	45	FRUTTA
Banana matura	55	FRUTTA
Banana verde	35	FRUTTA
Barbabietola cruda	30	VERDURE
Barbabietole cotte	65	VERDURE
Barrette energetiche	50	SNACK
Bietole	20	VERDURE
Birra	70	ALCOOL
Biscotti Frollini	55	DOLCI
Brioche	70	DOLCI
Broccoli	20	VERDURE
Bulgur	50	CEREALI
Bulgur integrale	45	CEREALI
Burro	0	CONDIMENTO
Burro d'arachidi	40	DOLCI
Cacao in polvere 100%	20	DOLCI
Cachi	50	FRUTTA
Caffe Di Cicoria	40	BEVANDE
Carciofi	20	VERDURE
Carne	0	PROTEINE
Carote Cotte	80	VERDURE
Carote Crude	40	VERDURE
Castagne	65	SNACK
Cavolfiori	20	VERDURE
Cavoli	20	VERDURE
Cavolini di bruxelles	20	VERDURE
Cavolo Rapa	70	VERDURE
Ceci	35	LEGUMI
Cereali di mais	85	CEREALI
Cereali integrali	45	CEREALI
Cetriolo	20	VERDURE
Ciambelle	75	DOLCI
Cicoria	55	VERDURE
Ciliegie	25	FRUTTA
Cioccolato al latte	70	DOLCI
Cioccolato fondente 75%	25	DOLCI
Cipolle	20	VERDURE
Coca Cola	60	BEVANDE
Cocomero	75	FRUTTA
Corn Flakes	85	CEREALI

ALIMENTO	COEFF	CATEGORIA
Cous Cous	60	CEREALI
Crauti	20	VERDURE
Crostacei	0	PROTEINE
Datteri	55	FRUTTA
Erbe e Spezie (anche cannella e vaniglia)	0	CONDIMENTO
Fagioli	35	VERDURE
Fagioli Cannellini	30	LEGUMI
Fagioli Rossi in scatola	40	LEGUMI
Fagioli Rossi in scatola	35	LEGUMI
Fagiolini	20	VERDURE
Falafel	40	RISTORANTE
Farina Bianca di frumento	85	CEREALI
Farina di carrube	20	CEREALI
Farina di ceci	35	CEREALI
Farina di cocco	35	CEREALI
Farina di farro integrale	45	CEREALI
Farina di farro raffinata	65	CEREALI
Farina di frumento semi integrale	65	CEREALI
Farina di mais	70	CEREALI
Farina di mandorle	20	DOLCI
Farina di nocciole	20	DOLCI
Farina di riso	90	CEREALI
Farina di riso integrale	75	CEREALI
Farina di soia	25	CEREALI
Farro	40	CEREALI
Fave cotte	65	LEGUMI
Fave crude	40	LEGUMI
Fecola di patate	95	DOLCI
Fette biscottate	70	DOLCI
Fichi	50	FRUTTA
Finocchi	20	VERDURE
Fonio	50	CEREALI
Fragole	25	FRUTTA
Frutto della passione	30	FRUTTA
Fruttosio	20	DOLCI
Funghi	20	VERDURE
Galette di riso	60	CEREALI
Galette di riso soffiato	60	CEREALI
Gaufre	75	DOLCI
Gelato	60	DOLCI
Germe di grano	20	CEREALI
Glucosio	100	DOLCI
Gnocchi	70	CEREALI
Grano Saraceno Integrale	50	CEREALI
Humus	25	LEGUMI
Insalate	20	VERDURE
Ketchup	55	CONDIMENTO
Kiwi	50	FRUTTA
Lampone	25	FRUTTA
Latte di avena	30	LATTE Vegetale
Latte di cocco	40	LATTE Vegetale
Latte di mandorla	30	LATTE Vegetale
Latte di soia	30	LATTE Vegetale
Latticini generici	45	LATTOSIO
Lattosio	45	LATTOSIO
Lenticchie	30	LEGUMI
Lenticchie verdi	25	LEGUMI

ALIMENTO	COEFF	CATEGORIA
Lievito di birra	35	LIEVITO
Lievito madre	35	LIEVITO
Limone	20	FRUTTA
Lupini	20	LEGUMI
Maionese	60	CONDIMENTO
Mais	100	CEREALI
Mais Giallo	55	CEREALI
Maizena	85	DOLCI
Maltodestrina	95	DOLCI
Mandarini	30	FRUTTA
Mandorla Bianca	35	FRUTTA secca
Mandorle	25	FRUTTA secca
Mango	50	FRUTTA
Manioca	55	VERDURE
Marmellata classica	50	DOLCI
Marmellata senza zucchero	45	DOLCI
Mascarpone	0	CONDIMENTO
Mela	35	FRUTTA
Mela essiccata	30	SNACK
Melanzane	20	VERDURE
Melassa	70	DOLCI
Melograno	35	FRUTTA
Melone	65	FRUTTA
Miele	60	DOLCI
Miglio	70	CEREALI
Mirtilli neri	25	FRUTTA
Mirtilli rossi	45	FRUTTA
More	25	FRUTTA
Mostarda	55	CONDIMENTO
Muesli	65	CEREALI
Muesli senza zucchero	50	CEREALI
Nespole	55	FRUTTA
Nocciole	25	FRUTTA secca
Noce di cocco	35	FRUTTA
Noci	20	FRUTTA secca
Olio	0	CONDIMENTO
Olive	20	SNACK
Omogeneizzato di mela	35	DOLCI
Orzo	30	CEREALI
Ovomaltina	60	DOLCI
Pain au chocolat	65	DOLCI
Pane 100% integrale e lievito madre	40	PANI
Pane 5 cereali	50	PANI
Pane al farro integrale	45	PANI
Pane al latte	60	PANI
Pane Azzimo	70	PANI
Pane bianco	70	PANI
Pane bianco per tramezzini	75	PANI
Pane bianco senza glutine	90	PANI
Pane di farro integrale	45	PANI
Pane di quinoa	50	PANI
Pane di riso	70	PANI
Pane di segale	65	PANI
Pane integrale	65	PANI
Pane per hamburger	60	PANI
Panna	0	CONDIMENTO
Papaia	60	FRUTTA

ALIMENTO	COEFF	CATEGORIA
Pappa di avena	60	DOLCI
Pappa di Farina di mais	70	CEREALI
Pasta di riso integrale	65	CEREALI
Pasta integrale	50	PASTA
Pasta per Lasagne	75	CEREALI
Pastinaca	85	VERDURE
Patate al forno	95	VERDURE
Patate bollite	70	VERDURE
Patate dolci	50	VERDURE
Patatine fritte	95	RISTORANTE
Peperoni	20	VERDURE
Pera	30	FRUTTA
Pesce	0	PROTEINE
Pesche	35	FRUTTA
Pesche sciroppate	50	DOLCI
Pesto	20	CONDIMENTO
Pimento	20	CONDIMENTO
Pinoli	20-15	FRUTTA secca
Piselli Freschi	35	LEGUMI
Piselli in scatola	45	LEGUMI
Pistacchi	20	FRUTTA secca
Pizza	55	RISTORANTE
Polenta	70	CEREALI
Pomodoro	30	VERDURE
Pompelmo	45	FRUTTA
Pop Corn	70	SNACK
Porri	20-15	VERDURE
Porridge	60	CEREALI
Prugne	40	FRUTTA
Purea di patate	80	VERDURE
Purea istantanea di patate	90	VERDURE
Quinoa	35	CEREALI
Rabarbaro	20	RADICI
Rapa cotta	85	VERDURE
Ravanelli	20-15	VERDURE
Ravioli	70	CEREALI
Ribes	25	FRUTTA
Riso al latte	85	DOLCI
Riso Basmati	50	CEREALI
Riso Basmati Integrale	45	CEREALI
Riso Bianco	70	CEREALI
Riso Integrale	50	CEREALI
Riso Jasmine	70	CEREALI
Riso Lungo	60	CEREALI
Riso Precotto	75	CEREALI
Riso Rosso	55	CEREALI
Riso Soffiato	60	CEREALI
Salsa di pomodoro senza zucchero	35	CONDIMENTO
Salsa di soia	20	CONDIMENTO
Scalogno	20	VERDURE
Sciroppo d'acero	55	DOLCI
Sciroppo d'agave	20	DOLCI
Sedano	20	VERDURE
Sedano Rapa cotto	85	VERDURE
Semi di chia	35	SEMI
Semi di lino	35	SEMI
Semi di papavero	35	SEMI

<i>ALIMENTO</i>	<i>COEFF</i>	<i>CATEGORIA</i>
Semi di sesamo	35	SEMI
Semi di zucca	25	SEMI
Semola di grano duro	60	CEREALI
Senape	35	CONDIMENTO
Sorbetto	65	DOLCI
Spaghetti Bianchi	55	CEREALI
Spaghetti Integrali Cotti al dente	45	CEREALI
Special K	60	SNACK
Spinaci	20	VERDURE
Succo d'Arancia	45	BEVANDE
Succo di limone	20	BEVANDE
Succo di mela	40	BEVANDE
Sugo	45	CONDIMENTO
Surimi	50	PROTEINE
Sushi	50	RISTORANTE
Susina	35	FRUTTA

<i>ALIMENTO</i>	<i>COEFF</i>	<i>CATEGORIA</i>
Taccole	20	VERDURE
Tagliatelle	70	CEREALI
Tapioca	80	VERDURE
Taralli	55	SNACK
Torta di riso	85	DOLCI
Uova	0	PROTEINE
Uva	45	FRUTTA
Uvetta Secca	65	FRUTTA secca
Vermicelli di Riso	60	CEREALI
Yogurt di Soia	50	SNACK
Zenzero	20	CONDIMENTO
Zucca cotta	75	VERDURE
Zucca cruda	60	VERDURE
Zucchero bianco	70	DOLCI
Zucchero di canna	70	DOLCI
Zucchine	20	VERDURE