

# La Conta dei Carboidrati *in pratica*



**ACCU-CHEK®**  
Vivi la vita. Come vuoi.

La Conta dei Carboidrati è una tecnica che offre grande libertà e flessibilità. Per perfezionare questa pratica occorre esercitarsi spesso.

Queste schede sono un supporto alla pratica quotidiana. Sono state fotografate le porzioni degli alimenti più comuni con l'indicazione del peso in grammi e del relativo contenuto in carboidrati.

I valori sono stati arrotondati per comodità di calcolo.

**Fonti:**

*Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.*

*Atlante ragionato degli Alimenti dell'Istituto Scotti-Bassani.*

## Prosciutto e melone



---

PESO GR **240**

---

CARBOIDRATI GR **15**

---

## Affettato misto



---

PESO GR **50**

---

CARBOIDRATI GR **0**

---

## Crostini



---

PESO GR **100**

---

CARBOIDRATI GR **14**

---

## Riso parboiled



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **49**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **65**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **81**

## Spaghetti



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **47**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **63**



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **95**

## Tortelloni ricotta e spinaci

PESO GR **100**CARBOIDRATI GR **36**PESO GR **130**CARBOIDRATI GR **47**PESO GR **200**CARBOIDRATI GR **72**

## Gnocchi al pomodoro



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **30**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **45**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **75**

## Tortellini in brodo



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **30**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **50**

## Insalata di riso



PESO GR **90**

CARBOIDRATI GR **18**



PESO GR **180**

CARBOIDRATI GR **36**



PESO GR **360**

CARBOIDRATI GR **75**

## Arrosto di bovino adulto magro



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**

## Roast beef



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**

## Hamburger



---

PESO GR **115**

---

CARBOIDRATI GR **29**

---

## Prosciutto crudo



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **0**

## Orata



---

PESO GR **350**

---

CARBOIDRATI GR **4**

---

## Bastoncini di pesce



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **23**

## Tonno sott'olio (sgocciolato)



---

PESO GR **80**

---

CARBOIDRATI GR **0**

---

**Emmenthal**

PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **2**



PESO GR **80**

CARBOIDRATI GR **3**



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **4**

## Mozzarella



---

PESO GR **120**

---

CARBOIDRATI GR **<1**

---

## Grana



---

PESO GR **45**

---

CARBOIDRATI GR **2**

---

## Uova



---

PESO GR **110**

---

CARBOIDRATI GR **0**

---

## Pizza



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **79**



PESO GR **225**

CARBOIDRATI GR **119**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **159**

**Fagioli freschi**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **23**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **34**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **45**

**Ceci secchi**

PESO GR **25**

CARBOIDRATI GR **12**



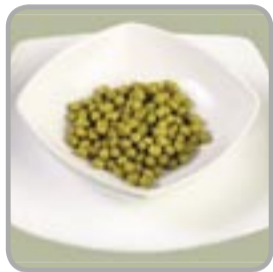
PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **23**



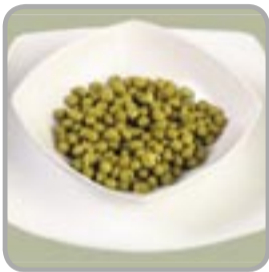
PESO GR **75**

CARBOIDRATI GR **35**

**Piselli surgelati**

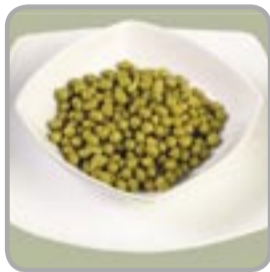
PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **13**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **19**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **26**

## Insalata



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **1**



PESO GR **70**

CARBOIDRATI GR **2**

## Pomodori



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **3**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **10**

## Carote



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **4**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **11**

## Patate lesse



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **18**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **27**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **36**

## Patate fritte



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **30**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **30**

## Pane comune



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **27**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **67**

## Pane integrale



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **29**



PESO GR **90**

CARBOIDRATI GR **43**

## Panini al latte



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **28**



PESO GR **90**

CARBOIDRATI GR **43**

## Fette biscottate



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **25**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **37**

## Cornflakes



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **13**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **26**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **39**

## Muesli



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **11**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **22**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **32**

## Grissini



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **25**

CARBOIDRATI GR **17**



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **27**

## Cracker



PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **24**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **36**

## Polenta



---

PESO GR **150**

---

CARBOIDRATI GR **30**

---

## Toast



---

PESO GR **80**

---

CARBOIDRATI GR **19**

---

## Panino al prosciutto



PESO GR **110**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **130**

CARBOIDRATI GR **54**

## Pizzetta pomodoro e mozzarella



---

PESO GR **100**

---

CARBOIDRATI GR **53**

---

## Tramezzino



---

PESO GR **60**

---

CARBOIDRATI GR **14**

---

## Pop corn



---

PESO GR **10**

---

CARBOIDRATI GR **7**

---

## Yogurt alla frutta zuccherato



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **20**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **40**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **60**

## Yogurt alla frutta non zuccherato



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **21**

## Yogurt naturale magro



PESO GR **125**

CARBOIDRATI GR **5**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **375**

CARBOIDRATI GR **15**

## Panna



PESO GR **20**

CARBOIDRATI GR **<1**

## Ketchup



---

PESO GR **30**

---

CARBOIDRATI GR **7**

---

## Burro



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **<1**

**Ananas fresco**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **20**

## Pesche



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **6**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **9**



PESO GR **250**

CARBOIDRATI GR **15**

## Kiwi



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **9**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **18**

## Melone



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **22**

## Banana



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **130**

CARBOIDRATI GR **20**

**Mela**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **20**

## Fragole



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **5**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **10**

## Fichi



PESO GR **60**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **11**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **17**

## Macedonia



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **17**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **25**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **34**

## Dolci al cucchiaino



PESO GR **115**

CARBOIDRATI GR **39**



PESO GR **120**

CARBOIDRATI GR **19**

## Crema di nocciole e cacao



---

PESO GR **30**

---

CARBOIDRATI GR **15**

---

## Cioccolato al latte



---

PESO GR **30**

---

CARBOIDRATI GR **15**

---

## Strudel di mele



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **19**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **39**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **58**

## Tiramisù



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **26**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **52**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **78**

## Torta Sacher



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **34**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **68**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **102**

## Torta Saint Honoré



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **18**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **36**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **54**

## Crostata di marmellata



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **36**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **72**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **108**

**Biscotti secchi**

PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **24**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **36**

**Biscotti tipo integrale**

PESO GR **15**

CARBOIDRATI GR **11**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **22**



PESO GR **45**

CARBOIDRATI GR **33**

## Merendine



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **20**



PESO GR **40**

CARBOIDRATI GR **20**



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **33**

## Paste



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **29**



PESO GR **50**

CARBOIDRATI GR **21**



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **56**

## Marmellata senza zucchero



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **4**



PESO GR **20**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **12**

## Marmellata



PESO GR **10**

CARBOIDRATI GR **6**



PESO GR **20**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **30**

CARBOIDRATI GR **18**

**Latte parzialmente scremato**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **5**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **300**

CARBOIDRATI GR **15**

**Succo di frutta zuccherato**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **14**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **22**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **29**

**Succo di frutta non zuccherato**

PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **10**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **15**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **20**

## Spremuta di arancia



PESO GR **100**

CARBOIDRATI GR **8**



PESO GR **150**

CARBOIDRATI GR **12**



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **16**

## Tè non zuccherato



---

PESO GR **200**

---

CARBOIDRATI GR **0**

---

## Caffè non zuccherato



---

PESO GR **200**

---

CARBOIDRATI GR **0**

---

## Cappuccino non zuccherato



---

PESO GR **150**

---

CARBOIDRATI GR **5**

---

## Vino



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **0**



PESO GR **400**

CARBOIDRATI GR **0**

## Birra



PESO GR **200**

CARBOIDRATI GR **7**



PESO GR **330**

CARBOIDRATI GR **11**



PESO GR **400**

CARBOIDRATI GR **14**

## Limoncello



---

PESO GR **25**

---

CARBOIDRATI GR **7**

---

## Contenuto in carboidrati (espresso in grammi) per 100 gr di alimento

|                                |    |                             |    |                      |    |
|--------------------------------|----|-----------------------------|----|----------------------|----|
| Affettato misto                | 0  | Cioccolato al latte         | 50 | Gelato al tartufo    | 34 |
| Ananas fresco                  | 10 | Cornetto                    | 58 | Gnocchi al pomodoro* | 30 |
| Arrostito di bov. adul. magro* | 0  | Cornflakes                  | 87 | Grana                | 4  |
| Banana                         | 15 | Cracker                     | 80 | Grissini             | 68 |
| Bastoncini di pesce            | 15 | Crema di nocciole e cacao   | 50 | Hamburger            | 25 |
| Birra                          | 3  | Crème caramel               | 16 | Insalata             | 2  |
| Biscotti secchi                | 80 | Crostata con crema al cacao | 66 | Insalata di riso     | 20 |
| Biscotti tipo integrale        | 73 | Crostata di marmellata      | 72 | Ketchup              | 24 |
| Burro                          | 1  | Crostini                    | 14 | Kiwi                 | 9  |
| Caffè non zuccherato           | 0  | Emmenthal                   | 4  | Krapfen con crema    | 56 |
| Cannolo con crema              | 42 | Fagioli freschi             | 23 | Latte parz. scremato | 5  |
| Cappuccino non zucc.           | 3  | Fette biscottate            | 82 | Limoncello           | 28 |
| Carote                         | 8  | Fichi                       | 11 | Macedonia            | 17 |
| Ceci secchi                    | 47 | Fragole                     | 5  | Marmellata           | 59 |

|                              |    |                            |    |                               |    |
|------------------------------|----|----------------------------|----|-------------------------------|----|
| Marmellata senza zucc.       | 40 | Pesche                     | 6  | Tè non zuccherato             | 0  |
| Mela                         | 10 | Piselli surgelati          | 13 | Toast                         | 24 |
| Melone                       | 7  | Pizza                      | 53 | Tonno sott'olio (sgocciolato) | 0  |
| Merendina al cioccolato      | 50 | Pizzetta pom. mozzarella   | 53 | Torta Saint Honoré            | 36 |
| Merendina farcita            | 67 | Polenta                    | 20 | Torta Sacher                  | 68 |
| Mozzarella                   | <1 | Pomodori                   | 3  | Tortellini in brodo*          | 50 |
| Muesli                       | 72 | Pop corn                   | 70 | Tortelloni ricotta e spinaci* | 36 |
| Orata                        | 1  | Prosciutto crudo           | 0  | Tramezzino                    | 23 |
| Pane comune                  | 67 | Prosciutto e melone        | 6  | Tiramisù                      | 52 |
| Pane integrale               | 48 | Riso parboiled*            | 81 | Uova                          | 0  |
| Panini al latte              | 48 | Roast beef*                | 0  | Vino                          | 0  |
| Panino al prosciutto         | 36 | Spaghetti*                 | 79 | Yogurt alla frutta non zucc.  | 6  |
| Panna                        | 3  | Spremuta di arancia        | 8  | Yogurt alla frutta zucc.      | 16 |
| Patate fritte                | 30 | Strudel di mele            | 39 | Yogurt naturale magro         | 4  |
| Patate fritte (in sacchetto) | 60 | Succo di frutta non zucc.  | 10 |                               |    |
| Patate lesse*                | 18 | Succo di frutta zuccherato | 14 |                               |    |

\* Valori riferiti all'alimento crudo e non condito



**ACCU-CHEK®**  
Vivi la vita. Come vuoi.