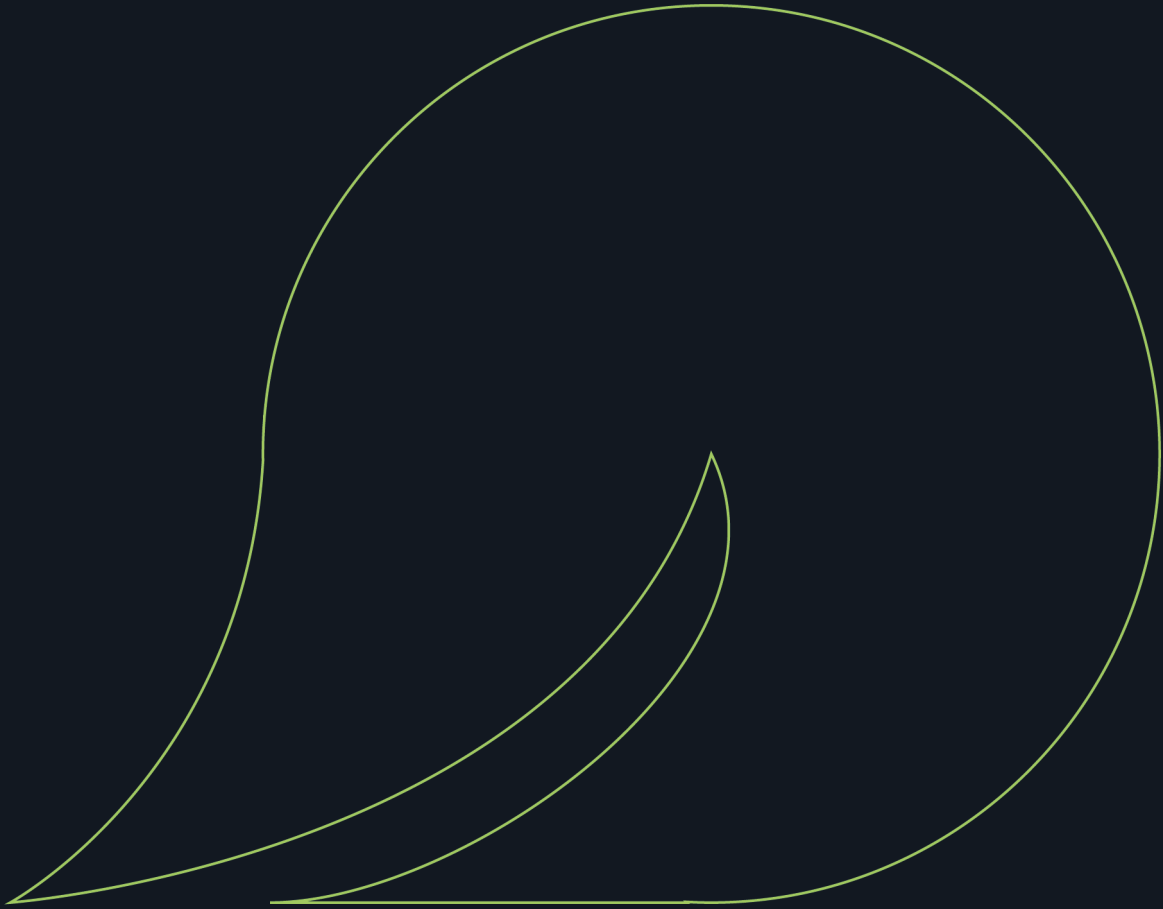




Protocollo Alimentare



Ti aspettiamo su **kleaf.it**

INDICE

| | |
|-------------------------------------|----|
| Avvertenza | 4 |
| Come funziona | 5 |
| A chi si rivolge | 6 |
| Prima di iniziare: auto-valutazione | 8 |
| La giornata tipo | 12 |
| Cibi consentiti | 15 |
| Cibi da evitare | 18 |
| Cibi proibiti | 19 |
| Suggerimenti utili | 21 |
| La Tabella Indici Glicemici | 25 |



Avvertenza

Il **Protocollo Alimentare KLEAF** non ha l'intento di fungere da sostituto o da alternativa a consulenze mediche: si consiglia di adottare il seguente approccio seguendo attentamente le indicazioni fornite ed assumendosi la piena responsabilità.

In presenza di condizioni patologiche, è sempre consigliabile consultare il proprio medico di fiducia.

Prima di iniziare il percorso con il **Protocollo KLEAF**, si consiglia vivamente di leggere attentamente tutte le informazioni fornite in questa guida illustrativa.

Nel caso di gravidanza, allattamento, insufficienza renale o diabete di tipo 1, è consigliabile consultare il proprio medico prima di utilizzare il programma.

Come funziona

Il Protocollo KLEAF è un regime alimentare della durata di **14 giorni** progettato per condurre l'organismo certamente allo stato di chetosi.

Esso mira ad ottimizzare i marcatori metabolici, mantenere un equilibrio nel profilo lipidico, ridurre la massa grassa e promuovere l'autofagia cellulare.

Durante il percorso, il corpo inizierà ad **utilizzare la massa grassa come fonte di energia**, portando ad una perdita di peso significativa. A questo proposito è importante sottolineare che il Protocollo KLEAF, pur non cercando di replicare il processo di digiuno, va a promuovere comunque l'**autofagia cellulare**, che altro non è che un processo fisiologico cruciale per il riciclo e la rigenerazione delle cellule.

Il processo di autofagia cellulare favorisce la longevità e può contribuire alla prevenzione di malattie autoimmuni, neurodegenerative, infezioni, invecchiamento precoce, cardiomiopatie, diabete e cancro: il **premio Nobel** per la Medicina nel 2016 è stato assegnato a Yoshinori Ohsumi proprio per la sua ricerca su questi importanti meccanismi fisiologici.

A chi si rivolge

Il Protocollo KLEAF è consigliato per individui con sovrappeso/obesità, sindrome metabolica, ritenzione idrica, fame nervosa e per migliorare l'equilibrio del colesterolo.

Nel particolare, il Protocollo KLEAF offre una **serie di benefici**, tra cui:

- **Detossificazione dell'organismo:** Il Protocollo KLEAF incoraggia il consumo di cibi ricchi di antiossidanti e nutrienti che supportano la funzione epatica e renale, facilitando così il processo di eliminazione delle tossine.
- **Ottimizzazione dei marcatori metabolici:** riducendo la resistenza all'insulina, stabilizzando i livelli di zucchero nel sangue e migliorando la sensibilità all'insulina.
- **Miglioramento dell'equilibrio del colesterolo:** il Protocollo KLEAF promuove una dieta ricca di grassi sani che contribuiscono a migliorare il profilo lipidico.

- **Aumento dell'energia e della chiarezza mentale:** eliminando gli alimenti ad alto contenuto di zuccheri raffinati e carboidrati semplici, si riduce la sensazione di affaticamento e si mantengono livelli energetici stabili nel corso della giornata.
- **Azione anti-infiammatoria:** alimenti ricchi di antiossidanti e sostanze fitochimiche possono avere un effetto anti-infiammatorio nel corpo, contrastando l'infiammazione cronica.
- **Riduzione della massa grassa:** ridurre la massa grassa in eccesso porta a numerosi benefici per la salute, tra cui una diminuzione del rischio di malattie cardiache, diabete di tipo 2 e altre condizioni legate all'obesità.
- **Riciclo cellulare e rigenerazione tissutale:** la promozione dell'autofagia cellulare favorisce la rigenerazione tissutale e la salute generale dell'organismo. Il Protocollo KLEAF incoraggia questo processo.



Prima di iniziare: auto-valutazione

Nella guida fornita avrai l'opportunità di apprendere le corrette pratiche alimentari e di monitorare personalmente i tuoi progressi attraverso misurazioni autonome. Per eseguire misurazioni precise, è cruciale iniziare con una **valutazione iniziale**.

Ogni 14 giorni sarà un'occasione per rilevare con gioia la diminuzione delle misure e percepire un sensibile miglioramento del benessere. Concentrati sulla riduzione dei centimetri piuttosto che sul semplice calo di peso, poiché l'obiettivo è ridurre la massa grassa (più voluminosa) e incrementare la massa muscolare o magra, che pesa di più.

Alcune precauzioni sono d'obbligo durante le **misurazioni corporee**:

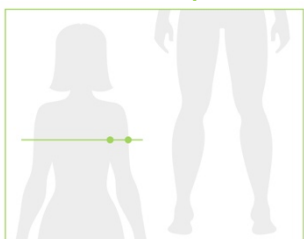
1. **Utilizza un nastro flessibile e non elastico:** assicurati di scegliere un nastro metrico che sia flessibile e che non si allunghi durante le misurazioni. Questo garantirà risultati più precisi.
2. **Esegui le misurazioni almeno due volte e calcola la media:** per ottenere risultati più accurati, ripeti le misurazioni più volte e calcola la media dei valori ottenuti. Questo ridurrà al minimo eventuali errori di misurazione.
3. **Non preoccuparti per una diminuzione nei centimetri senza perdita di peso:** è importante capire che una diminuzione nei centimetri senza una corrispondente perdita di peso potrebbe essere un segno positivo. Potrebbe indicare una riduzione del grasso corporeo e un aumento della massa muscolare, segnando dei progressi significativi nel tuo percorso di fitness.
4. **Scatta una foto prima e dopo:** un suggerimento finale per monitorare i tuoi progressi è scattare una foto del tuo corpo prima di iniziare e una dopo un determinato periodo di tempo. Questo ti darà una visione dei cambiamenti che stai ottenendo e ti aiuterà a mantenere la motivazione nel raggiungere i tuoi obiettivi di fitness e benessere.





La misurazione della circonferenza torace

Per questa misurazione, posiziona delicatamente il metro all'altezza dei capezzoli senza applicare eccessiva pressione.



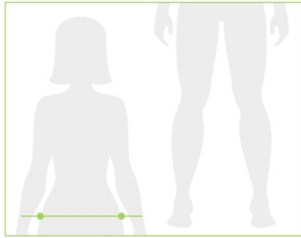
La misurazione della circonferenza del braccio

Trova il centro del muscolo bicipite, situato a metà della distanza tra il gomito e la spalla, e prendi la misura con precisione.



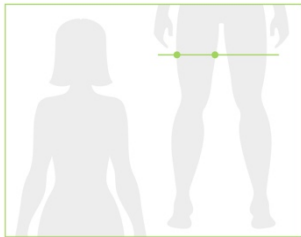
La misurazione della circonferenza vita

Effettua questa misurazione a pelle nuda, individuando la parte più stretta tra la parte alta dei fianchi e la base della cassa toracica. Usa l'ombelico come punto di riferimento.



La misurazione della circonferenza fianchi

Posiziona il metro appena sopra il punto di massima ampiezza del fianco. Non lasciarti intimorire da questo numero poiché è un indicatore significativo anche per valutare la distribuzione di massa grassa.



La misurazione della circonferenza coscia

Misura la coscia nella parte iniziale superiore, che spesso è anche la più ampia, anziché al centro della gamba.

| | TORACE | BRACCIO | VITA | FIANCHI | COSCIA |
|-------------------|--------|---------|-------|---------|--------|
| Prima di iniziare | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |
| Dopo 14 giorni | ----- | ----- | ----- | ----- | ----- |



La giornata tipo

Con il seguente protocollo alimentare, si assimilano circa **30 grammi di carboidrati**, provenienti solo da fonti vegetali, facilitando così il processo di smaltimento da parte dell'organismo e inducendolo a utilizzare i grassi in eccesso come fonte energetica.

È molto importante integrare con il nostro **Pool Multivitaminico + EAA** per garantire il fabbisogno giornaliero di vitamine, aminoacidi e minerali, soprattutto nei primi 14 giorni.

Il nostro organismo richiederà **dai 3 ai 5 giorni** per completare il processo di smaltimento dei carboidrati, inclusi i depositi di glicogeno in eccesso.

Tuttavia, a partire dal 5° giorno fino al 7°, si raggiungerà uno stato ottimale di chetosi.

Colazione

1 misurino di *Pool Multivitaminico* (8g), 1 *Ketobri*, caffè, latte di mandorla, 5g di frutta secca, tè, centrifugati di verdure verdi o verdure cotte.

Spuntino Mattina

1 *Ketobread*, 5g di frutta secca, 150g di verdure verdi ripassate in padella con olio di oliva o di cocco deodorizzato.

Pranzo

Una porzione di *Ketopasta* (80/100g)* da condire con 400g di verdure verdi, 5g frutta secca.

Spuntino Pomeriggio

1 *Ketobread*, 5g di frutta secca, 150g verdure verdi ripassate in padella con olio di oliva o di cocco deodorizzato.

Cena

1 misurino di *Pool Multivitaminico* (8g), 1 *Ketobun**, 5g di frutta secca, 500g di verdure verdi condite con olio EVO o olio di cocco deodorizzato.

* Alternare pasta e panini del pranzo e della cena con gli altri prodotti inclusi nel **kit 14 giorni** (*Ketopiada, Ketobun, Ketopizza*)

Per garantire il massimo risultato e un'esperienza ottimale, è consigliabile **seguire alcune linee guida**:

- Scegliere gli alimenti complementari tra quelli consentiti (tabella alimenti a **basso indice glicemico**) in varietà sostenibile.
- Mantenere **costanti gli orari** dei pasti e bere molta acqua per favorire la regolarità metabolica.
- Consumare la **cena entro le 19:00** al fine di permettere al corpo di completare il processo digestivo prima del riposo notturno.
- Dopo cena, **limitarsi a bere** acqua o tisane per favorire il corretto funzionamento del metabolismo notturno.
- Per monitorare efficacemente il livello di chetonemia, si consiglia l'utilizzo esclusivo di un **chetometro**. Effettuare il test al mattino, a digiuno. Effettuare la misurazione non prima del quinto giorno.

Seguire attentamente questi consigli contribuirà a massimizzare i benefici del regime alimentare e a ottenere risultati significativi in termini di perdita di peso e benessere generale.

CIBI CONSENTITI

Durante il programma è permesso consumare, oltre ai prodotti KLEAF inclusi nel pacco, **esclusivamente vegetali (ortaggi e verdure) con un Indice Glicemico inferiore a 35 (vedi Tabella)**. Inoltre, è ammessa una moderata quantità di frutta secca. È importante bere almeno 3 litri di acqua al giorno. Gli alimenti possono essere conditi con olio, sale e pepe.

VEGETALI

Le verdure devono essere consumate fino alla sazietà, ma è essenziale selezionarle con cura. È preferibile consumare le verdure crude poiché la cottura può aumentare l'Indice Glicemico. I legumi devono essere consumati con moderazione e si sconsigliano i prodotti in scatola.

CONSENTITI: Alghe, Amaranto, Asparagi, Basilico, Bietola, Broccoli, Carciofi, Cardi, Cavolfiore, Cavolini di Bruxelles, Cavolo, Cavolo nero, Cavolo riccio (Kale), Cetrioli, Cime di rapa, Cipolla, Cipollotti, Crauti, Crescione, Erba brusca, Finocchio, Funghi, Konjac o Glucomannano, Insalata, Indivia, Okra, Pak Choi, Porri, Rabarbaro, Radicchio, Radici di

cicoria, Radici di tarassaco, Ravanello, Rucola, Scalogno, Sedano, Spinaci, Verza, Zenzero, Zucchine.

CON MODERAZIONE: Carote crude, Edamame, Lupino, Melanzane, Olive, Peperoni, Pomodori crudi, Tofu.

FONTI DI GRASSI VEGETALI

Sono ammesse con moderazione le fonti di grassi vegetali, che rappresentano un'ottima fonte di energia.

CONSENTITI: Olio di cocco, Olio di Krill, Olio extravergine di oliva, Olio MCT, Olive.

FRUTTA SECCA

La frutta secca deve essere consumata con moderazione e può rappresentare una buona fonte di Omega-3.

CONSENTITI: Pistacchi, Pinoli, Noci, Nocciole, Mandorle, Arachidi, Anacardi, Noci di Macadamia, Noci Pecan, Semi di zucca, di sesamo, di girasole, di cumino.

ACQUA E BEVANDE SENZA ZUCCHERO

È fondamentale mantenere un'adeguata idratazione, bevendo almeno 3 litri di acqua al giorno. Sono ammesse anche altre bevande, purché senza zuccheri o dolcificanti artificiali, come la Stevia e il Sucralosio.

CONSENTITI: Acqua, Caffè amaro, Tè alle erbe, Tè nero, Tè verde, Latte di mandorla senza zuccheri, Latte di soia senza zuccheri, Succo di limone, Tisane.

CONDIMENTI

È consentito l'uso moderato di condimenti.

CONSENTITI: Aceto di mele, Aglio, Aneto, Cipolla in polvere, Erbe aromatiche, Limone, Olio di cocco, Olio di krill, Olio di MCT, Olio EVO, Pepe, Sale, Spezie, Zenzero.

CIBI DA EVITARE

Alcuni alimenti o bevande sono da evitare, ma possono essere concessi occasionalmente per motivazione emotiva.

FRUTTA

Evitare la frutta (anche con indice glicemico inferiore a 35) poiché contiene zuccheri che potrebbero compromettere l'efficacia del programma KLEAF. Sono ammessi solo alcuni tipi di frutta, con moderazione.

CONSENTITI: Bacche, Avocado, Fragole, Limone.

ALCOLICI

È assolutamente vietato consumare alcolici durante il programma KLEAF. Tuttavia, l'unica eccezione è rappresentata dal vino rosso (Indice Glicemico = 0), che può essere consumato come piccola concessione celebrativa al termine del trattamento di 14 giorni.

CIBI PROIBITI

Durante il programma di 14 giorni KLEAF, è fondamentale evitare qualsiasi fonte di carboidrati, proteine animali e alimenti con un Indice Glicemico superiore a 35.

DOLCI E ZUCCHERO

Sono severamente proibiti tutti i dolci e gli zuccheri, anche in quantità minime. Bisogna prestare particolare attenzione agli zuccheri "nascosti" presenti in caramelle, gomme da masticare, bevande confezionate, aceto balsamico e salse come la salsa di soia e il ketchup. Se necessario, è possibile dolcificare gli alimenti con Stevia e Sucralosio.

FONTI DI PROTEINE

Non è necessario consumare alimenti proteici di origine animale nella prima fase dei 14 giorni (carne, formaggi, ecc.) poiché gli aminoacidi essenziali presenti nei prodotti KLEAF in abbinamento al nostro **Pool Multivitaminico + EAA**, sono in grado di soddisfare il fabbisogno

giornaliero raccomandato di tali nutrienti. Le fonti di proteine potranno essere reintegrate una volta stabilita la chetosi, dopo i primi 14 giorni di trattamento con KLEAF.

PANE, PASTA E FARINACEI

Tutti i tipi di carboidrati, compresi pane, pasta, biscotti e prodotti a base di farina, anche in piccole quantità, devono essere assolutamente evitati durante il programma KLEAF.

SUGGERIMENTI UTILI

Per massimizzare i risultati del protocollo KLEAF, è importante seguire alcuni consigli pratici.

INTEGRARE CON VITAMINE ED AMINOACIDI

Soprattutto nei primi 14 giorni di trattamento è molto importante integrare con il nostro **Pool Multivitaminico + EAA** per garantire il fabbisogno giornaliero di vitamine, aminoacidi e minerali.

ALMENO 3 CICLI OGNI ANNO

Per ottenere una detossificazione ottimale e mantenere attivo lo stato di chetosi, è consigliabile seguire il protocollo KLEAF almeno 3 volte all'anno, con una fase di mantenimento tra un ciclo e l'altro.

ATTACCHI DI FAME

Se sorgono improvvisi attacchi di fame al di fuori degli orari previsti, un ottimo rimedio è consumare cetrioli fino a sentirsi sazi.

IDRATAZIONE ABBONDANTE

Assicurati di bere almeno 3 litri di acqua al giorno durante il trattamento

Data l'elevata concentrazione di chetoni, un'insufficiente idratazione potrebbe causare mal di testa.

DUBBI SUGLI ALIMENTI

Se hai dei dubbi su specifici alimenti, controlla le informazioni nutrizionali, prestando particolare attenzione al contenuto di zuccheri e carboidrati.

ESCLUSIONE DEI CARBOIDRATI E DELLE PROTEINE ANIMALI

Per i primi 14 giorni del trattamento, evita tutte le fonti di proteine animali e i carboidrati, anche quelli con un Indice Glicemico inferiore a 35.

SPORT E ATTIVITÀ FISICA

Durante i primi 14 giorni del trattamento, è consentita una leggera attività fisica. Evita esercizi che richiedono sforzi eccessivi.

MONITORAGGIO DEI RISULTATI

Prima di iniziare il trattamento, prendi nota del tuo peso corporeo per poter confrontare i risultati alla fine del periodo. Non effettuare test di chetonemia.

EFFETTI COLLATERALI

Durante i primi 14 giorni del trattamento, potresti sperimentare lievi effetti collaterali, come frequente minzione, alitosi, perdita di peso rapida o leggera debolezza. Questi sono normali e non devono destare preoccupazione.

PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

Prepara gli alimenti in modo da ridurre al minimo il contenuto di carboidrati. Preferisci le opzioni più naturali e utilizza metodi di cottura come la grigliatura, la bollitura, la cottura a vapore o il microonde quando consentito.

FASE DI MANTENIMENTO

Dopo i primi 14 giorni del trattamento con KLEAF, reintroduci gradualmente le fonti proteiche di origine animale, prima il pesce e dopo una settimana anche la carne.

Durante la fase di mantenimento, un'adeguata assunzione di proteine è fondamentale per preservare la massa muscolare. Consigliamo di consumare circa 1,6-2,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno, distribuite tra carne e pesce in base alle preferenze personali e alle esigenze nutrizionali.

La Tabella Indici Glicemici

Alimenti e prodotti con IG elevato

| | | | |
|---|-----|----------------------------------|-----|
| Sciroppo di mais | 115 | Birra* | 110 |
| Fecola, amido modificato | 100 | Glucosio | 100 |
| Sciroppo di frumento, sciroppo di riso | 100 | Sciroppo di glucosio | 100 |
| Farina di riso | 95 | Fecola di patate (amido) | 95 |
| Maltodextrin | 95 | Patate al forno | 95 |
| Patatine fritte | 95 | Pane bianco senza glutine | 90 |
| Patate in fiocchi (istantanee) | 90 | Riso glutinoso | 90 |
| Arrow-root, maranta | 85 | Carote (cotte)* | 85 |
| Cereali (di grano turco) | 85 | Farina di grano bianca | 85 |
| Latte di riso | 85 | Maizena (amido di mais) | 85 |
| Pane molto raffinato, pane in cassetta(type Harry's®) | 85 | Pane per hamburger | 85 |
| Rapa (cotta)* | 85 | Riso a cottura rapida (precotto) | 85 |

| | | | |
|---|----|--|----|
| Riso soffiato, gallette di riso | 85 | Sedano rapa, sedano di Verona (cotto)* | 85 |
| Tapioca | 85 | Torta di riso | 85 |
| Fava (cotta) | 80 | Puré di patate | 80 |
| Anguria, melone, cocomero* | 75 | Cialda/wafer; con zucchero | 75 |
| Doughnuts | 75 | Lasagne (farina di grano tenero) | 75 |
| Riso e latte (con zucchero) | 75 | Zucca (di vario tipo)* | 75 |
| Zucca* | 75 | Amaranto soffiato | 70 |
| Bagels | 70 | Banana verde | 70 |
| Bibite gassate, bevande a base di cola(tipo Coca-Cola®) | 70 | Biscotto | 70 |
| Brioche | 70 | Cereali raffinati zuccherati | 70 |
| Cioccolato, stecca di (con zucchero) | 70 | Croissant | 70 |
| Dattero | 70 | Farina di granoturco | 70 |
| Fetta biscottata | 70 | Gnocchi | 70 |
| Melassa, sciroppo da cucina | 70 | Miglio, saggina | 70 |
| Pane azzimo (farina bianca) | 70 | Pane bianco, francesino | 70 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Pane di riso | 70 | Patate bollite senza buccia | 70 |
| Patatine, chips | 70 | Polenta | 70 |
| Polenta, semola di granoturco | 70 | Ravioli (farina di grano tenero) | 70 |
| Riso comune | 70 | Risotto | 70 |
| Rutabaga, cavole navone | 70 | Special K® | 70 |
| Tacos | 70 | Tagliatelle, fettuccine (farina di granotenero) | 70 |
| Zucchero bianco (saccarosio) | 70 | Zucchero scuro (integrale) | 70 |
| Ananas (in scatola) | 65 | Barbabietola (cotta)* | 65 |
| Cuscus, couscous | 65 | Fagottino al cioccolato | 65 |
| Farina semi-integrale | 65 | Farro | 65 |
| Frutti canditi (con zucchero) | 65 | Frutto dell'albero del pane | 65 |
| Gelatina di mela cotogna (conzucchero) | 65 | Igname | 65 |
| Mais, granoturco in chicchi | 65 | Marmellata (con zucchero) | 65 |
| Mars®, Snickers®, Nuts®, etc. | 65 | Muesli (con zucchero, miele...) | 65 |
| Pane di segale (30% di segale) | 65 | Pane integrale | 65 |

| | | | |
|--|----|---|----|
| Pane nero | 65 | Patate cotte con la buccia (in acqua/alvapore) | 65 |
| Patate cotte con la buccia (in acqua/alvapore) | 65 | Sciroppo d'acero | 65 |
| Sorbetto (con zucchero) | 65 | Tamarindo (dolce) | 65 |
| Uva passa, uvetta | 65 | Banana (matura) | 60 |
| Castagne | 60 | Cioccolato in polvere (zuccherato) | 60 |
| Farina integrale | 60 | Gelato alla crema (con zucchero) | 60 |
| Lasagne (grano duro) | 60 | Maionese (industriale, con zucchero) | 60 |
| Melone* | 60 | Miele | 60 |
| Orzo perlato | 60 | Ovomaltina | 60 |
| Pane al latte | 60 | Pizza | 60 |
| Porridge, pappa di avena | 60 | Ravioli (grano duro) | 60 |
| Riso di Camargue | 60 | Riso lungo | 60 |
| Riso profumato (gelsomino) | 60 | Semola di grano duro | 60 |
| Albicocche in scatola (con zucchero) | 55 | Biscotto di pasta frolla (farina, burro,zucchero) | 55 |

| | | | |
|----------------------------------|----|--------------------------------|----|
| Bulgur (frumento) | 55 | Ketchup | 55 |
| Mango, succo di (senza zucchero) | 55 | Manioca (amara) | 55 |
| Manioca (dolce) | 55 | Nespola | 55 |
| Nutella® | 55 | Papaya (frutto fresco) | 55 |
| Pesca (in scatola con zucchero) | 55 | Riso rosso | 55 |
| Sciroppo di cicoria | 55 | Senape (con zucchero aggiunto) | 55 |
| Spaghetti ben cotti | 55 | Succo d'uva (senza zucchero) | 55 |
| Sushi | 55 | Tagliatelle (ben cotte) | 55 |



Alimenti e prodotti con IG medio

| | | | |
|---|----|-------------------------------------|----|
| All Bran™ | 50 | Ananas, succo di (senza zucchero) | 50 |
| Barretta energetica ai cereali (senzazucchero) | 50 | Basmati/riso | 50 |
| Biscotto (Farina integrale, senzazucchero) | 50 | Cachi | 50 |
| Chaiote (purea di) | 50 | Kiwi* | 50 |
| Litchi (frutto fresco) | 50 | Maccheroni (farina di grano duro) | 50 |
| Mango (frutto fresco) | 50 | Muesli (senza zucchero) | 50 |
| Pane a base di quinoa (circa il 65 % di quinoa) | 50 | Pasta integrale (grano integrale) | 50 |
| Patate dolci | 50 | Riso integrale | 50 |
| Succo di mela (senza zucchero) | 50 | Succo di mirtillo (senza zucchero) | 50 |
| Surimi | 50 | Topinambur, carciofo di Gerusalemme | 50 |
| Wasa light ™ | 50 | Ananas (frutto fresco) | 45 |
| Banana verde (cruda) | 45 | Banana verde (cruda) | 45 |

| | | | |
|---|----|--|----|
| Banane (acerbe) | 45 | Barrette al cioccolato (senza zuccherotipo Montignac®) | 45 |
| Bulgur, boulgour integrale (grano, cotto) | 45 | Capelli d\'angelo | 45 |
| Cocco, noce di | 45 | Cuscus integrale, semola integrale | 45 |
| Farina di farro (integrale) | 45 | Farina di kamut (integrale) | 45 |
| Farro (integrale) | 45 | Farro (integrale) | 45 |
| Grano (tipo Ebyl) | 45 | Granola completa (senza zucchero) | 45 |
| Mirtillo, ossicocco | 45 | Pane di Kamut | 45 |
| Pane tostato, farina integrale senzazucchero | 45 | Pilpil (di grano) | 45 |
| Piselli (scatola) | 45 | Riso basmati integrale | 45 |
| Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (con zucchero) | 45 | Segale (integrale; farina, pane) | 45 |
| Succo di pompelmo (senza zucchero) | 45 | Succo d\'arancia (spremuta senzazucchero) | 45 |
| Uva (frutto fresco) | 45 | Avena | 40 |
| Biscotto di pasta frolla (farina integrale, senza zucchero) | 40 | Burro d\'arachidi (senza zucchero aggiunto) | 40 |



| | | | |
|--|----|--|----|
| Cicoria (bevanda) | 40 | Fagioli rossi (in scatola) | 40 |
| Falafel (fave) | 40 | Farina di quinoa | 40 |
| Farro | 40 | Fava (cruda) | 40 |
| Fico secco | 40 | Fiocchi d\'avena (non cotti) | 40 |
| Gelatina di mela cotogna (senzazucchero) | 40 | Grano saraceno (integrale; farina opane) | 40 |
| Kamut (grano integrale) | 40 | Latte di cocco | 40 |
| Lattosio | 40 | Pane 100% integrale con lievito naturale | 40 |
| Pane azzimo (farina integrale) | 40 | Pasta integrale, al dente | 40 |
| Pepino dolce, peramelone | 40 | Prugne secche | 40 |
| Pumpernickel | 40 | Purea di sesamo, tahin | 40 |
| Sidro secco | 40 | Sorbetto (senza zucchero) | 40 |
| Spaghetti al dente (cottura 5 min.) | 40 | Succo di carota (senza zucchero) | 40 |



Alimenti e prodotti con IG basso

ATTENZIONE! Tra gli alimenti a basso indice glicemico sono presenti anche alimenti (frutta fresca) non consentiti in questo protocollo (evidenziati in colore rosso).

| | | | |
|----------------------------------|----|--|----|
| Albicocca secca | 35 | Amaranto | 35 |
| Arancia (frutto fresco) | 35 | Azuki | 35 |
| Cannellini | 35 | Cassoulet (piatto a base di carne e fagioli) | 35 |
| Ceci (in scatola) | 35 | Fagioli borlotti | 35 |
| Fagioli neri | 35 | Fagioli rossi | 35 |
| Falafel (ceci) | 35 | Farina di ceci | 35 |
| Fico (frutto fresco) | 35 | Gelato di panna (con fruttosio) | 35 |
| Girasole (semi) | 35 | logurt, yogurth** | 35 |
| Lievito | 35 | Lievito di birra | 35 |
| Lino, sesamo, papavero (semi di) | 35 | Mais ancestrale (indiano) | 35 |



| | | | |
|---|----|---|----|
| Mela cotogna (frutto fresco) | 35 | Mela-cannella, graviola, guanabana | 35 |
| Melagrana, melograno (frutto fresco) | 35 | Mele (composta) | 35 |
| Mele (frutto fresco) | 35 | Mele disidratate | 35 |
| Pane Esseno (di cereali germogliati) | 35 | Pesche (frutto fresco) | 35 |
| Peschenoci (bianche o gialle; fruttofresco) | 35 | Piselli (freschi) | 35 |
| Piselli (freschi) | 35 | Pomodori secchi | 35 |
| Prugne (frutto fresco) | 35 | Purea di mandorle bianche (senzazucchero) | 35 |
| Quinoa | 35 | Riso selvatico | 35 |
| Salsa di pomodoro, passata di pomodoro (senza zucchero) | 35 | Sedano rapa, sedano di Verona (crudo) | 35 |
| Senape | 35 | Succo di pomodoro | 35 |
| Vermicelli di grano duro | 35 | Wasa™ fibra (24%) | 35 |
| Yogurt di soia (aromatizzato) | 35 | Pane (Montignac integral bread) | 34 |
| Pane (Montignac pane) | 34 | Aglio | 30 |
| Albicocche (frutto fresco) | 30 | Barbabietola (cruda) | 30 |



| | | | |
|----------------------------------|----|---------------------------------|----|
| Carote (crude) | 30 | Ceci | 30 |
| Fagiolini | 30 | Formaggio fresco, ricotta** | 30 |
| Frutti canditi (senza zucchero) | 30 | Frutto della passione, maracuja | 30 |
| Latte di mandorla | 30 | Latte di soia | 30 |
| Latte d'avena (non cotto) | 30 | Latte fresco/in polvere** | 30 |
| Latte** (scremato e non) | 30 | Lenticchia | 30 |
| Lenticchie gialle | 30 | Mandarino, clementina | 30 |
| Marmellata (senza zucchero) | 30 | Pere (frutto fresco) | 30 |
| Pomodori | 30 | Pompelmo (frutto fresco) | 30 |
| Rape (crude) | 30 | Sassefrica, scorzobianca | 30 |
| Vermicelli di soia | 30 | Ciliegie | 25 |
| Cioccolato fondente (>70% cacao) | 25 | Fagioli mungo (soia) | 25 |
| Fagiolo nano | 25 | Farina di soia | 25 |
| Fragole (frutto fresco) | 25 | Hummus (crema di ceci) | 25 |
| Lampone (frutto fresco) | 25 | Lenticchie verdi | 25 |
| Mirtillo | 25 | More | 25 |

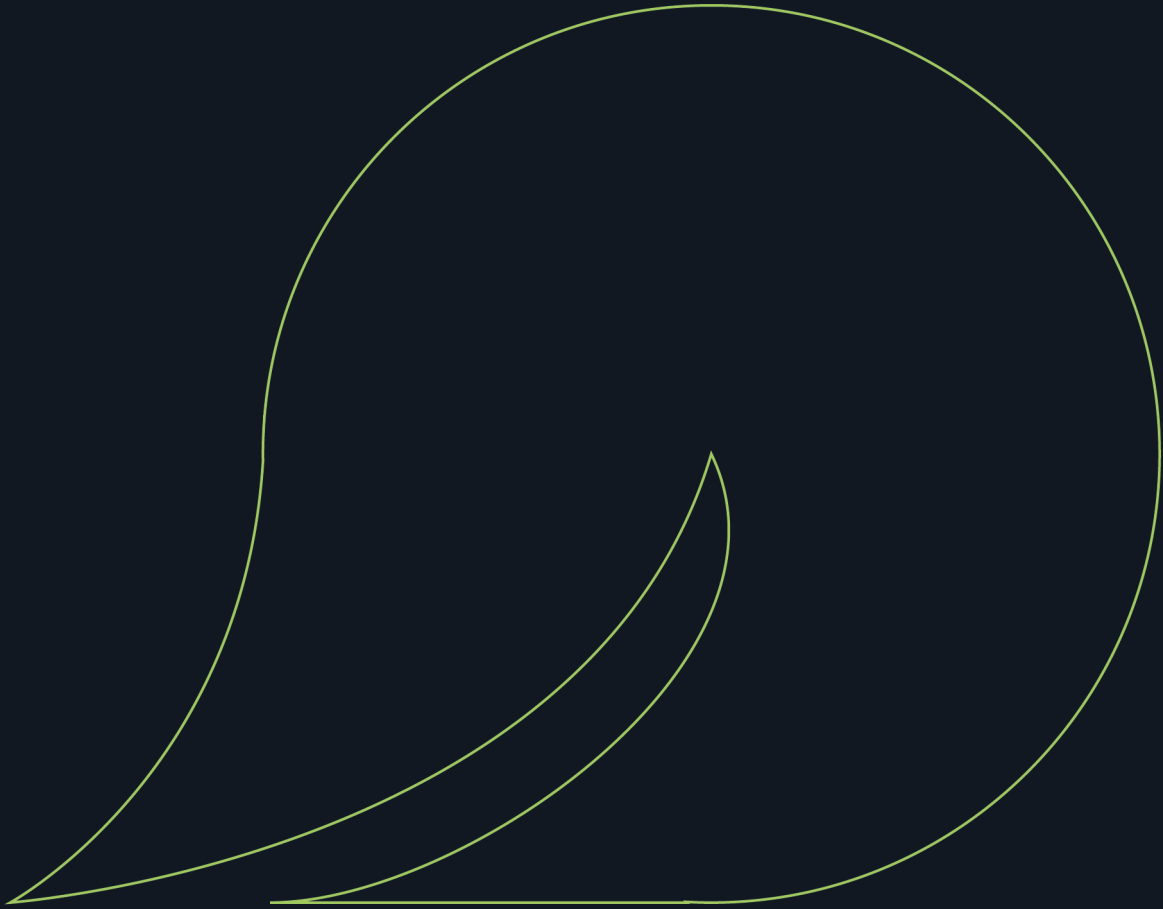


| | | | |
|--|----|---|----|
| Orzo mondato | 25 | Pasta di arachidi (senza zucchero) | 25 |
| Piselli secchi | 25 | Purea di mandorle integrali (senzazucchero) | 25 |
| Purea di nocciole intere (senzazucchero) | 25 | Ribes | 25 |
| Semi di zucca | 25 | Uva spina | 25 |
| Cacao in polvere (senza zucchero) | 20 | Carciofo | 20 |
| Ciliegie delle Antille, Acerole | 20 | Cioccolato fondente (>85% cacao) | 20 |
| Cuore di palma | 20 | Fruttosio | 20 |
| Germoglio de bambù | 20 | Melanzana | 20 |
| Ratatouille (misto di verdure cotte) | 20 | Salsa tamari (senza zucchero né dolcificanti) | 20 |
| Soia da cucina | 20 | Succo di limone (senza zucchero) | 20 |
| Yogurt di soia (naturale) | 20 | Agave (sciroppo) | 15 |
| Alchechengi comune | 15 | Anacardio | 15 |
| Arachide | 15 | Asparagi | 15 |
| Bietola | 15 | Broccoli | 15 |



| | | | |
|--|----|---|----|
| Cavolfiore | 15 | Cavolini di Bruxelles | 15 |
| Cavolo | 15 | Cetriolo | 15 |
| Cetriolo sottaceto, sottaceti | 15 | Cipolla | 15 |
| Crauti | 15 | Crusca (di grano, di avena...) | 15 |
| Erba brusca, acetosa | 15 | Fagiolini, fagioli mangiattutto, cornetti | 15 |
| Farina di carrube | 15 | Finocchio | 15 |
| Funghi, champignon | 15 | Germoglio | 15 |
| Germoglio di cereali/granola | 15 | Indivia, insalata belga | 15 |
| Insalata (lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc...) | 15 | Lupino | 15 |
| Mandorla | 15 | Nocciola | 15 |
| Noce | 15 | Oliva | 15 |
| Peperoncino | 15 | Peperoni | 15 |
| Pesto | 15 | Pinoli | 15 |
| Pistacchio | 15 | Porri | 15 |
| Rabarbaro | 15 | Ravanello | 15 |
| Ribes nero | 15 | Scalagno | 15 |

| | | | |
|--|----|--|----|
| Sedano, gambo | 15 | Soia | 15 |
| Spinaci | 15 | Tempeh | 15 |
| Tofu | 15 | Zenzero | 15 |
| Zucchine | 15 | Avocado | 10 |
| Aceto | 5 | Crostacei (astice, granchio, aragosta) | 5 |
| Spezie, erbe (prezzemolo, basilico, origano, cumino, cannella, vaniglia, ecc.) | 5 | | |



Ti aspettiamo su **kleaf.it**



Ti aspettiamo su **kleaf.it**