Carboidrati Sani

Il segreto per l'energia e il controllo glicemico

Il tuo bilancio macronutrienti (riferimento)

50%
Carboidrati

25%
Proteine

25%
Grassi

Nota: *Questa ripartizione è un punto di riferimento generale. Le esigenze individuali (attività, età) possono richiedere variazioni significative.*

Indice glicemico e carico glicemico: strumenti di scelta

Indice Glicemico (IG)
Misura la velocità con cui il cibo fa aumentare il glucosio nel sangue

Carico Glicemico (CG)
Valutazione completa: considera sia l'IG che la quantità di carboidrati per porzione

I principi per scegliere i carboidrati sani

- **Oltre il semplice "carboidrato"** - Il segreto è scegliere alimenti con un basso indice e carico glicemico. Ricorda inoltre di considerare sempre il pacchetto completo di nutrienti (fibra, vitamine, minerali) che offrono.
- **Ciò che conta è l'intero pasto** - Bilancia sempre: se devi mangiare carboidrati raffinati, abbinali a fonti di fibra, grassi sani o proteine (es. pane bianco con hummus).

Priorità agli integrali
Cibi minimamente processati (legumi, cereali in chicco)

Massimizza la fibra
Rallenta il glucosio, aumenta sazietà e salute intestinale

Scegli cereali in chicco
Riso integrale, farro, quinoa: rilascio lento di energia

Fai il pieno di verdura
Verdure non amidacee: la base della tua alimentazione

Aggiungi grassi e proteine
Rallentano lo svuotamento gastrico e i picchi di glicemia

Controlla le porzioni
La quantità è cruciale, anche per i cibi a basso carico glicemico

Alimenti chiave: carboidrati sani e nutrienti

Cereali integrali in chicco
Avena, orzo, farro, riso integrale. Forniscono un rilascio lento.

Pseudo-cereali
Quinoa, chia, grano saraceno, amaranto. Ottime alternative proteiche.

Legumi (fagioli, ceci, lenticchie)
Fonte eccellente di fibra solubile e proteine

Frutta e verdura intera
Verdure non amidacee e frutta con la buccia per massimizzare fibra e nutrienti

Scopri di più:
fabdelta.it/infografiche