



**Mbm**  
Metodobiomondo

## ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI CARBOIDRATI SCONSIGLIATI DA DOPO PRANZO

CEREALI e DOLCI	VERDURE COTTE	FRUTTA	BEVANDE
PASTA (bianca o integrale)	PATATE	PESCHE	SUCCHI DI FRUTTA
RISO (bianco o integrale)	CAROTE	MELONE	SPREMUTE
CEREALI (orzo, farro, kamut, ecc..)	ZUCCA	BANANE	FRULLATI
PANE	BARBABIETOLE	PERE	BEVANDE ANALCOLICHE
GRISSINI	ZUCCHINE	ALBICOCCHE	ALCOLICI CHE NON SIANO VINO ROSSO
CRACKER	FAGIOLI	CASTAGNE	CAFFE D'ORZO
GALLETTE	FAVE	FICHI	CAFFE' GINSENG
PIZZA	PISELLI	CACHI	
FOCACCIA	FAGIOLINI	KIWI	
PIADINE	SOIA	MELOGRANO	<b>DOLCIFICANTI</b>
BISCOTTI	CECI	ARANCE	ZUCCHERO
SNACK e BARRETTE	PASSATE DI VERDURA	MANDARINI	MIELE
FETTE BISCOTTATE		ANANAS	SCIROPPO D'ACERO
CEREALI PER COLAZIONE		DATTERI	MALTO
TORTE e DOLCI		UVA	DESTROSIO
GELATI			SACCAROSIO
CIOCCOLATO			ASPARTAME
FARINA			
AMIDO DI MAIS			
POLENTA			
In generale tutti gli alimenti che contengono cereali e derivati e zuccheri.			