



Associazione  
Lucchese  
Diabetici

La nutrizione e la  
terapia insulinica  
intensiva

# Il conteggio dei carboidrati

***Dott.ssa Ilaria Cuccuru***

**Una Cena diabetosa...**  
per diabetici di un certo tipo... 1



**15** settembre 2023

Enoteca **LA TORRE**

Montecarlo (LU)

Menu fisso, studiato appositamente  
dal team della Diabetologia di Lucca,  
per utilizzare correttamente  
il conteggio dei carboidrati

# INTRODUZIONE

La **terapia nutrizionale** è una componente fondamentale del trattamento del diabete, insieme alla **terapia farmacologica**, all'**autocontrollo glicemico** e ad una **attività fisica regolare**



# IL CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI

E' una tecnica che consiste nell'insegnare ai pazienti a contare i carboidrati del pasto e calcolare di conseguenza la dose di insulina.



# CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI

- Può essere considerata il **gold-standard** della terapia nutrizionale per il paziente diabetico di tipo 1 in terapia insulinica intensiva o con microinfusore.
- Rappresenta un metodo di pianificazione del pasto che richiede molto impegno ma permette flessibilità e libertà di scelta nell'alimentazione.

# CONTEGGIO CARBOIDRATI

Permette l'acquisizione da parte del paziente:

- Identificare i **MACRONUTRIENTI IN DIETA** e definire effetto su glicemia
- Identificare gli **ALIMENTI** che contengono carboidrati
- Dove sono e quanti se ne trovano (**CONTARE i CH**)
- La **STIMA** della razione di cibo
- Individuare il **RAPPORTO INSULINA/CARBOIDRATO** per affinare la terapia ottimizzata

# CONTEGGIO CARBOIDRATI

- **Migliora il controllo glicemico**
- **Flessibilità nella scelta dei cibi**
- **Aumenta la soddisfazione individuale**
- **Aumenta il senso di benessere psicologico**
- **Migliora la qualità della vita.**



# Per apprendere la conta dei carboidrati il paziente deve:

1. Identificare i macronutrienti della dieta e definire il loro effetto sulla glicemia



# MACRONUTRIENTI

## 1. Identificare i macronutrienti della dieta...

**Carboidrati o zuccheri:** forniscono energia rapidamente utilizzabile (1 g=4cal). Possono essere a rapido o lento assorbimento. L'assunzione giornaliera raccomandata è pari al 45-60% dell'apporto calorico totale.

**Lipidi o grassi:** Vanno consumati con moderazione per evitare sovrappeso e malattie cardiovascolari (non si deve superare il 35% dell'apporto calorico giornaliero).

**Protidi o proteine:** Forniscono 4 cal per grammo. Sono essenziali per la costruzione e il buon funzionamento dell'organismo. Possono essere di origine animale o vegetale. L'apporto raccomandato è pari a 10-20% delle calorie giornaliere.



# CHE COSA SONO I CARBOIDRATI?

- I carboidrati sono quelle sostanze che digerite si trasformano in glucosio
- Il **QUANTITATIVO TOTALE** DI **CARBOIDRATI** presenti nel pasto è il maggior **predittore della glicemia postprandiale**
- nel soggetto diabetico il fabbisogno di insulina preprandiale è proporzionale al suo contenuto

# METABOLIZZAZIONE

- Il 90-100% dei **CARBOIDRATI** alimentari entra in circolo sotto forma di glucosio nei primi 20-90 minuti dopo l'assunzione.
- Il 40-60% delle **PROTEINE** assunte viene trasformata in glucosio **dopo oltre 4 ore** dal pasto.
- Il 10% dei **LIPIDI** può trasformarsi in glucosio ma solo **dopo molte ore (8 ore)** dal pasto.

L'assunzione di proteine e lipidi quindi contribuisce in scarsa misura al fabbisogno insulinico preprandiale.

# Per apprendere la conta dei carboidrati il paziente deve:

## 2. Identificare gli alimenti che contengono carboidrati



### ZUCCHERI NASCOSTI

20 cl = 4,5 cucchiaini di zucchero    33 cl = 7 cucchiaini di zucchero



33 cl = una media di 7 cucchiaini di zucchero



# CARBOIDRATI

## ● ZUCCHERI SEMPLICI:

- **monosaccaridi** (zuccheri con un solo anello) in particolare glucosio, fruttosio e galattosio, ad assorbimento molto rapido 5'
- **disaccaridi** (zuccheri con due anelli) in particolare saccarosio, lattosio e maltosio, ad assorbimento rapido 10'

sono le molecole più piccole che vengono assorbiti completamente e rapidamente dall'organismo e quindi producono dei veri e propri picchi glicemici.

## ● ZUCCHERI COMPLESSI:

- **polisaccaridi** (zuccheri con molti anelli) in particolare amido e glicogeno ad assorbimento lento almeno 30'

sono molecole molto più grandi e sono assorbiti in quota variabile e molto più lentamente, per cui danno un rialzo della glicemia ritardato e prolungato.

# QUALI ZUCCHERI ASSUMERE

Tra zuccheri semplici e zuccheri complessi sicuramente sono da preferire gli zuccheri complessi con un rapporto ottimale del:

- 10% zuccheri semplici
- 50-55% zuccheri complessi





# IDENTIFICARE gli alimenti che contengono carboidrati

## Che cosa sono i Carboidrati?

- **AMIDI**

Cereali e derivati (pane, pasta, riso, prodotti da forno, mais, cereali minori),  
Legumi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, soia),  
Patate

- **ZUCCHERI SEMPLICI**

Frutta, Latte, Bevande zuccherate (gassate, succhi di frutta, aperitivi non alcolici, vini dolci, birra, liquori, aperitivi), Dolci...



# CIBI CONTENENTI SOLAMENTE GRASSI



**Vegetali**



**Animali**



# CIBI CONTENENTI PREVALENTEMENTE GRASSI



# CIBI CONTENENTI PREVALENTEMENTE PROTEINE



# CIBI CONTENENTI PREVALENTEMENTE... ACQUA





# ALCOLICI E SUPERALCOLICI



VALORI NUTRIZIONALI MEDI	per 100ml	per porzione (125ml)
ENERGIA	268 kJ 65 kcal	336 kJ 81 kcal
GRASSI	0 g	0 g
di cui ACIDI GRASSI SATURI	0 g	0 g
CARBOIDRATI di cui ZUCCHERI	0,8 g 0,6 g	0,8 g 0,8 g
FIBRE	0 g	0 g
PROTEINE	0 g	0 g
SALE	0 g	0 g

La confezione contiene 2 porzioni (bicchieri da 125ml)

Ingredienti: vino, antiossidante: E 224. Contiene solfiti.

Valori nutrizionali medi per 100 ml di prodotto	
Energia	86 kJ / 20 kcal
Grassi	0 g
di cui acidi grassi saturi	0 g
Carboidrati	0 g
di cui zuccheri	0 g
Fibre	0 g
Proteine	0 g
Sale	0,01 g

LIMONCELLO

VALORI NUTRIZIONALI			
	per porzione 100 g		%AR/RI*
Energia	Kcal	365	18 %
	Kj	1534	%
Grassi	g	14,7	21 %
di cui Saturi	g	7	35 %
Carboidrati	g	51,7	20 %
di cui Zuccheri	g	28,6	32 %
Fibre	g	0,7	3 %
Proteine	g	6,2	12 %
Sale	g	0,57	10 %

\*Assunzioni di riferimento di

Bevanda	% Alcool	Dosi (ml)	Calorie prodotte
Vino bianco secco	10-11%	150-200	85-125
Spumante Brut	12%	100	71
Vino liquoroso	16	40	41
Amari	25%	50	70
Grappa	42%	40	95
Whisky	43%	40	100
Cognac	42%	40	90
Brandy	40%	40	90
Liquori (generico)	36%	40	125
Birra chiara	3-5%	330	100-140

# CIBI A “ZERO” CALORIE



Acqua



Sali  
minerali



Spezie

# PER APPRENDERE LA CONTA DEI CARBOIDRATI IL PAZIENTE DEVE:

3. Imparare **QUANTI** carboidrati sono contenuti nei vari alimenti





# COME CONTARLI?

Contenuto in CHO per ogni alimento:

- **Tabelle apposite**
- **Etichette**



## il Conteggio dei Carboidrati





# COME CONTARLI?

A tal fine utilizzare:

- Libri specifici, tabelle nutrizionali, App
- Etichette degli alimenti



Composizione chimica per 100g. <http://www.ladieta.biz>

TIPO	Parte edibile %	Acqua (g)	Proteine (g)	Lipidi (g)	Carboidrati (g)	Amido (g)	Zuccheri solubili (g)	Fibra totale (g)
PANE AL MALTO	100	26,0	8,3	2,4	56,6	27,7	26,1	-
PANE AZZIMO	100	4,5	10,7	0,8	87,1	77,5		
PANE DI SEGALE	100	37,0	8,3	1,7	45,4	39,5	298	375
PANE TIPO 0	100	31,0	8,1	0,5	63,5	55,9	717	468
PANE TIPO 00	100	29,0	8,6	0,4	66,9	59,1	782	463
PANE TIPO 1	100	34,0	8,9	0,6	59,7	52,3	550	346
PANE TIPO INTEGRALE	100	36,6	7,5	1,3	48,5	-	184	188
PANE AL LATTE	100	33,5	9,0	8,7	48,2	41,3	1253	735
PANE ALL'OLIO	100	30,8	7,7	5,8	57,5	41,3	1011	605
PASTA GLUTINATA	100	9,9	21	1	68	-	610	583
PASTA ALL'UOVO COTTA	100	68,7	5,3	1,7	23,5	-	1184	694
PASTA DI SEMOLA	100	9,9	13,0	1,5	74,7	62,5	1064	760

# APPLICAZIONI





# ETICHETTE

**INFORMAZIONI**

Valori medi per 100 g di prodotto / 200 kcal

Energia	1500 kJ / 354 kcal	1,4 g	0,3 g	1,1 g	0,2 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	70,0 g / 3,2 g	82,0 g	2,4 g	2,5 g	2,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	9,1 g	13,7 g	0,0 g	11,0 g	0,0 g
Fibre					7,3 g
Proteine					0,0 g
Sale					0,0 g

\*AR: Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal). Contiene circa 0,1 g di sale.

**INGREDIENTI**

Ingredienti: semola di grano duro, acqua, uova, sale. Può contenere tracce di latte.

**DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**

Valori medi	per 100 g
Energia	1466 kJ/347 kcal
Grassi di cui acidi grassi saturi	3,2 g / 0,5 g
Carboidrati di cui zuccheri	63,0 g / 4,4 g
Fibre	8,6 g
Proteine	12,0 g
Sale	0,06 g

**VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 ml:**

Valore Energetico	% RDA*
44 kcal / 187 kJ	
Proteine	0,1 g
Carboidrati di cui zuccheri	10,7 g / 10,7 g
Grassi di cui acidi grassi saturi	0,1 g / 0,0 g
Fibre alimentari	0,1 g
Sodio	0,002 g
Provitamina A (beta-carotene)	1,2 mg
Vitamina C	15,0 mg / 25%
Vitamina E	1,5 mg / 15%

\*Fabbisogno giornaliero raccomandato

Conservare in frigorifero

**INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI**

VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR*
<b>ENERGIA</b>	2056 kJ / 491 kcal	226 kJ / 54 kcal	3% / 3%
<b>GRASSI</b> di cui: acidi grassi saturi	23,5 g / 10,5 g	2,6 g / 1,2 g	4% / 6%
<b>CARBOIDRATI</b> di cui: zuccheri	60,9 g / 24 g	6,7 g / 2,6 g	3% / 3%
<b>FIBRE**</b>	4,0 g	0,4 g	-
<b>PROTEINE</b>	7,0 g	0,8 g	2%
<b>SALE</b>	0,625 g	0,069 g	1%

\*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).  
 \*\* Determinate con metodo AOAC 2009.01.

**Valori nutrizionali medi**

	Per 100 ml
<b>Energia</b>	195 kJ / 46 kcal
<b>Grassi</b> di cui acidi grassi saturi	1,6 g / 1,0 g
<b>Carboidrati</b> di cui zuccheri	4,8 g / 4,8 g
<b>Proteine</b>	3,2 g
<b>Sale</b>	0,1 g
<b>Calcio</b>	120 mg (15% VNR*)

\*Valori Nutritivi di Riferimento

**OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

VALORI MEDI PER:	100 ml	1 cucchiaio (13 ml)
<b>ENERGIA</b>	3378 kJ / 822 kcal	443 kJ / 108 kcal
<b>GRASSI</b>	92 g	11,9 g
<b>DI CUI SATURI</b>	14 g	1,8 g
<b>DI CUI MONOINSATURI</b>	69 g	8,9 g
<b>DI CUI POLINSATURI</b>	9 g	1,2 g
<b>CARBOIDRATI</b> DI CUI ZUCCHERI	0 g / 0 g	0 g / 0 g
<b>FIBRE</b>	0 g	0 g
<b>PROTEINE</b>	0 g	0 g
<b>SALE</b>	0 g	0 g
<b>VITAMINA E</b>	12 mg	1,6 mg

# COME FARE IL CONTEGGIO?

➤ Dividere il contenuto di CHO di 100 g di un alimento per 10: si avrà così il contenuto di 10 g

➤ Moltiplicare il contenuto di CHO di 10 g per i grammi di alimento presente nella porzione (stimata o pesata); ad es: in 80 g di pane ci saranno:

100 g pane = 60 g CHO

10 g pane = 6 g CHO

**80 g pane (6 x 8) = 48 g di CHO**



# DIARIO ALIMENTARE

	PESO	CHO
<b>Colazione</b>	Latte 150 cc	
	Fette biscottate n3 30 gr	
<b>Pranzo</b>	Pasta 60 g	
	Tacchino 120 gr	
	Pane 40 gr	
	Insalata 200 gr	
	Mela 150 gr	
<b>Cena</b>	Pane 100 gr	
	Sogliola 150 gr	
	Zucchini lessi 200 gr	
	Pera 150 gr	

# DIARIO ALIMENTARE

	PESO	CHO
Colazione	Latte 150 cc	7
	Fette biscottate n3 30 gr	21
Pranzo	Pasta 60 g	47
	Tacchino 120 gr	/
	Pane 40 gr	26,8
	Insalata 200 gr	/
	Mela 150 gr	19
Cena	Pane 100 gr	67
	Sogliola 150 gr	/
	Zucchini lessi 200 gr	/
	Pera 150 gr	13,5

# PER APPRENDERE LA CONTA DEI CARBOIDRATI IL PAZIENTE DEVE:

## 4. **STIMARE** accuratamente le porzioni di cibo





# BILANCIA



E' fondamentale soprattutto nelle fasi iniziali della conta dei carboidrati

Pesata a crudo degli alimenti è il metodo più preciso ed attendibile, ma la sua attuazione nella pratica quotidiana può risultare sconveniente



# VALUTAZIONE DEL PESO DEI CARBOIDRATI PRESENTE NEI PASTI

- **pesata a crudo degli alimenti**
- **uso delle unità di misura casalinghe e dei pesi di riferimento delle porzioni più utilizzate**
- **metodo volumetrico( porzione cibi identificata con volumi della mano)**
- **Stima visiva**

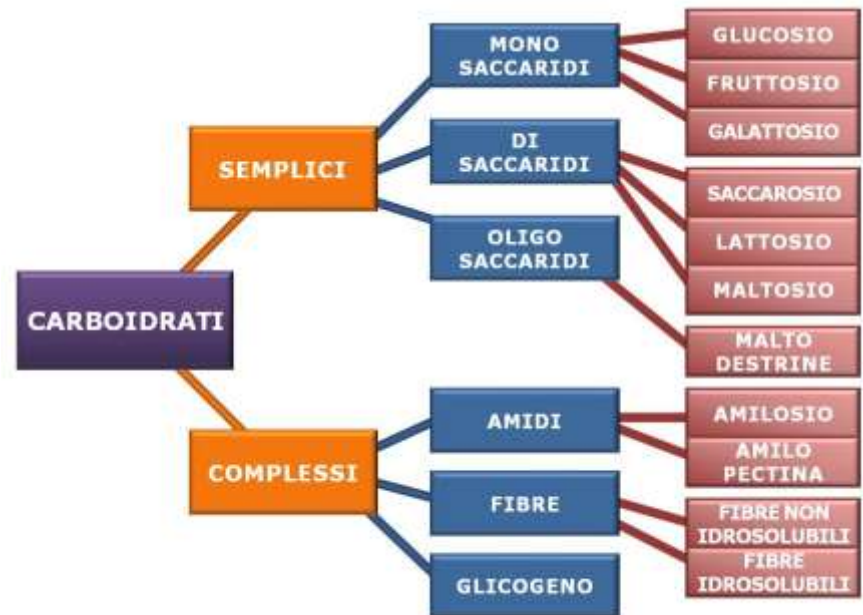
# UNITA' DI MISURA CASALINGHE

Una tazza da latte	cc. 250
Una tazza da tea	cc. 150
Una tazzina da caffè	cc. 50
Un bicchiere da acqua	cc. 200
Un bicchiere da vino	cc. 100
Un cucchiaino da té	gr 5 zucchero, olio, parmigiano gr 15 marmellata gr 10 miele
Un cucchiaio da minestra	gr. 10 di zucchero, olio, parmigiano
Un mestolo ricolmo	cc. 120

**Ricordare che queste sono unità di misura casalinghe standard però sarà opportuno che ciascun paziente misuri la reale capienza dei propri utensili**

# PER APPRENDERE LA CONTA DEI CARBOIDRATI IL PAZIENTE DEVE:

5. fase **individuare il rapporto Insulina / CHO** per adattare la terapia ai CHO introdotti con i pasti



# RAPPORTO INSULINA / CHO

- Il rapporto insulina/carboidrati è dato dai grammi di carboidrati alimentari che una 1 UI di insulina è in grado di metabolizzare
- Generalmente 1 UI di insulina pre-prandiale metabolizza circa 10 gr CHO (dai 3 ai 25 g di CHO )
- Questo rapporto è importante per stabilire la quota di insulina da somministrare

# REGOLA DEL 500 (450 per chi utilizza la rapida)

**500**

**Unità totali giornaliere di insulina**  
media settimanale

Es. una persona che esegue 35 U di insulina al giorno,  
con una unità di insulina ULTRARAPIDA potrà  
metabolizzare orientativamente 14 g di CHO

$$500 : 35 = 14 \text{ g di CHO}$$

# RAPPORTO INSULINA / CHO

Rapporto insulina /carboidrati (I/CHO)  
Individualmente determinato in base a:

- **Diario alimentare**, fabbisogno insulinico, autocontrollo glicemico
- **Regola del 500**
- **Peso e fabbisogno di insulina**



# GRIGLIA DA COMPILARE

## DIARIO ALIMENTARE



NOME E COGNOME	DATA	L	M	M	G	V	S	D

	Alimenti	Peso *	g di CHO	Insulina	Glicemia	Note (attività fisica, dieta, malattia, luogo del pasto...)
<b>COLAZIONE</b>					Prima:	
1U di insulina metabolizza ___ g di carboidrati					2 h dopo:	
						Umore 😊 😐 😞
<b>PRANZO</b>					Prima:	
1U di insulina metabolizza ___ g di carboidrati					2 h dopo:	
						Umore 😊 😐 😞
<b>CENA</b>					Prima:	
1U di insulina metabolizza ___ g di carboidrati					2 h dopo:	
						Umore 😊 😐 😞
<b>ALTRO PASTO</b> Ora: ____ (spuntino, merenda...)					Prima:	
1U di insulina metabolizza ___ g di carboidrati					2 h dopo:	
						Umore 😊 😐 😞
<b>TOTALE</b>						

\* Indicare se pesato (P) o stimato (S).

**ACCU-CHEK®**

# DIARIO ALIMENTARE

(...pasti semplici , poco elaborati...)

	PESO	g CH
Colazione	Latte 150 cc	7
	Fette biscottate n 3	24
Pranzo	Pasta 60 g	47
	Tacchino 120 gr	/
	Pane 40 gr	26,8
	Insalata 200 gr	/
	Mela 150 gr	19
Cena	Pane 100 gr	67
	Sogliola 150 gr	/
	Zucchini lessi 200 gr	/
	Pera 150 gr	13,5

# DIARIO ALIMENTARE

- Si compila scrivendo in maniera dettagliata gli alimenti assunti ai pasti dal paziente per almeno 3 giorni
- Si prende in esame un pasto ideale in cui la glicemia pre e post-prandiale presenta uno scarto inferiore a 30 max 50 mg/dl, si contano i CHO e si divide per le UI di insulina somministrate in quel pasto

# DIARIO ALIMENTARE COLAZIONE

COLAZIONE	Peso	CHO	UI	Glicemia Pre	Glicemia Post
Latte	200 cc	10	5	100	140
Pane	60gr	40			
		50			

**CHO Totali= 50**

**Rapporto insulina-carboidrato=CHO Totali/UI**

$$50/5 = 10$$

Rapp I/CHO 10: 1UI insulina metabolizza 10 gr glucosio

# DIARIO ALIMENTARE PRANZO

PRANZO	Peso	CHO	UI	Glicemia Pre	Glicemia Post
Pasta	80	62	8	110	150
Pane	40	26,8			
Carne	120	/			
Insalata	200	/			
Mela	150	19			
		107,8			

**CHO Totali= 107,8**

**Rapporto insulina-carboidrato=CHO Totali/UI**

**107,8/8= 13,4**

**Rapp I/CHO 13**

# DIARIO ALIMENTARE CENA

CENA	Peso	CHO	UI	Glicemia Pre	Glicemia Post
Pane	100	67	6	105	138
Pesce	150	/			
Insalata	200	/			
Pera	150	13,5			
		80,5			

**CHO Totali= 80,5**

**Rapporto insulina-carboidrato=CHO Totali/UI**

**80,5/6= 13,4**

**Rapp I/CHO 13**

# CALCOLO Indice insulina/glucosio

## CHO Totali/UI

	R I/CHO 1 gg	R I/CHO 2gg	R I/CHO 3gg	RI/CHO
<b>Colazione</b>	<b>10</b>	<b>10,5</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>
<b>Pranzo</b>	<b>13</b>	<b>13,5</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<b>Cena</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>12,5</b>	<b>13</b>

# QUANTE UNITA' PER PASTO?

Una volta noto il rapporto I/CHO per un pasto

- **Dividere i g di carboidrati totali di quel pasto per il rapporto insulina/carboidrati**

Ad es. se un pasto contiene 60 g di CHO ed il rapporto I/CH è 1/10, si divide  $60/10 = 6$ , cioè per “coprire” quel pasto servono 6 U di insulina

- Il rapporto può essere verificato confrontando le glicemie prima e a 2 ore dal pasto per 5-7 gg: se la glicemia scende  $> 50$  mg/dl l'insulina è troppa, ridurre di  $\frac{1}{2}$ -1 unità, se la glicemia sale  $> 50$  mg/dl aumentare di  $\frac{1}{2}$ -1 U.



# ESEMPIO

**PRANZO I/CHO 13**

Ora	Glicemia	Pasto	CHO	Bolo
13	100	Pranzo		5
		80 g di pasta	63 g	
		120 g di carne	0 g	
		60 g di piselli	4 g	
		1 albicocca 40 gr	3 g	
15	140		<b>CHO TOT 70</b>	

**Quante unità di insulina rapida assumere?**

**Rapporto I:CHO è di 1:13**

**$70 \text{ (CHO totali)} / 13 \text{ (rapporto I:CHO)} = 5,38 \text{ UI}$**

# IL CONTEGGIO DEI CARBOIDRATI

*30 g COH = 2 U*



## ESERCIZI DI CALCOLO

2 fette di pane = 60 g  
60g = 40 g di COH  
1 U:15 g di COH  
 $40:15 = 2.5$  U di insulina

Conteggio della  
quantità di CHO  
contenuti in un  
pasto

Utilizzato per  
regolare il bolo  
insulinico  
preprandiale  
in base ad un  
rapporto

*insulina/CHO noto*

# TECNOLOGIE A SUPPORTO DEL PAZIENTE





**GRAZIE PER LA  
VOSTRA  
ATTENZIONE!**

***...Ora tocca a voi!***

## Una Cena diabetosa... per diabetici di un certo tipo... 1



**15** settembre 2023  
Enoteca **LA TORRE**  
Montecarlo (LU)

Menu fisso, studiato appositamente  
dal team della Diabetologia di Lucca,  
per utilizzare correttamente  
il conteggio dei carboidrati

- **Consegna menu serata**
- **Consegna libricino e schemi**
- **Uso App**
  - **Calcolare i carboidrati per antipasto, primo, secondo e dolce**
  - **Calcolare dose insulina**

<b>ANTIPASTO</b>	<b>Peso</b>	<b>g CH</b>
<b>SFORMATINO</b> melanzane, burrata, pomodoro		
<b>CROSTINO</b> acciuga marinata e burro		
<b>INSALATINA</b> di verdure di stagione		
<b>PRIMO</b>		
<b>PACCHERI</b> integrali alla mediterranea (pomodorini, capperi, aglio, basilico, origano)		
<b>SECONDO</b>		
<b>ROAST BEEF</b>		
<b>VERDURE AL FORNO</b> miste		
<b>PANE</b>		
<b>DOLCE</b>		
<b>TORTINO CIOCCOLATO FONDENTE</b> (burro, uovo, cioccolato, fragole)		



<b>ANTIPASTO</b>	<b>PESO</b>	
<b>SFORMATINO</b> melanzane, burrata, pomodoro		
<b>CROSTINO</b> acciuga marinata e burro	<b>15 g</b>	
<b>INSALATINA</b> di verdure stagione		
<b>PRIMO</b>		
<b>PACCHERI</b> integrali alla mediterranea (pomodorini, capperi, aglio, basilico, origano)	<b>70 g</b>	
<b>SECONDO</b>		
<b>ROAST BEEF</b>	<b>/</b>	
<b>VERDURE AL FORNO</b>	<b>/</b>	
<b>PANE</b> 1 fetta	<b>30 g</b>	
<b>DOLCE</b>		
<b>TORTINO CIOCCOLATO FONDENTE</b> (burro, uovo, cioccolato, <u>fragole</u> )	<b>30 g</b>	

# CH in 100 g

alimento	CH in 100 g	CH in 10 g
PANE	63	6,3
PASTA INTEGRALE	64,8	6,48
FRAGOLE	5,3	0,53

<b>ANTIPASTO</b>	<b>PESO</b>	<b>g di CH</b>
<b>SFORMATINO</b> melanzane, burrata, pomodoro		
<b>CROSTINO</b> acciuga marinata e burro	<b>15 g</b>	<b>9,45</b>
<b>INSALATINA</b> di verdure stagione		
<b>PRIMO</b>		
<b>PACCHERI</b> integrali alla mediterranea(pomodorini, capperi, aglio, basilico, origano)	<b>70 g</b>	<b>45,36</b>
<b>SECONDO</b>		
<b>ROAST BEEF</b>		
<b>VERDURE AL FORNO</b>		
<b>PANE</b> 1 fetta	<b>30 g</b>	<b>18,9</b>
<b>DOLCE</b>		
<b>TORTINO CIOCCOLATO FONDENTE</b> (burro, uovo, cioccolato, fragole)	<b>30 g</b>	<b>1,59</b>

# CALCOLO DELLE UI DI INSULINA CENA

REGOLA DEL 500



<b>CH TOTALI CENA</b>	
<b>RAPPORTO I/C</b>	
<b>UI INSULINA ( CH tot/R)</b>	



Associazione  
Lucchese  
Diabetici

# Una Cena diabetosa...

per diabetici di un certo tipo... 1



**15 settembre 2023**  
Enoteca **LA TORRE**  
Montecarlo (LU)

Menu fisso, studiato appositamente  
dal team della Diabetologia di Lucca,  
per utilizzare correttamente  
il conteggio dei carboidrati

