

VediMilano

2015

M

1

2

3

4

5





Testo introduttivo

Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto. Vale la regola "più semplice, più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più ra-

pidamente di quelli complessi. Tra gli alimenti contenenti zuccheri complessi, pane e pasta integrali distribuiscono il loro carico di zuccheri più lentamente rispetto a quelli bianchi grazie all'alto contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la prima colazione, i sostituti del pane, la polenta. In generale è una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio, assumere una buona quantità di fibre nel pasto, so-





prattutto da verdura ad esclusione delle patate. Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto. Vale la regola "più semplice, più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi. Tra gli alimenti contenenti zuccheri complessi, pane e pasta integrali distribuiscono il loro carico di zuccheri più lentamente rispetto.



Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la prima colazione, i sostituti del pane, la polenta. In generale è una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio, assumere una buona quantità di fibre nel pasto, soprattutto da verdura ad esclusione delle patate. Milano è importante che i car-

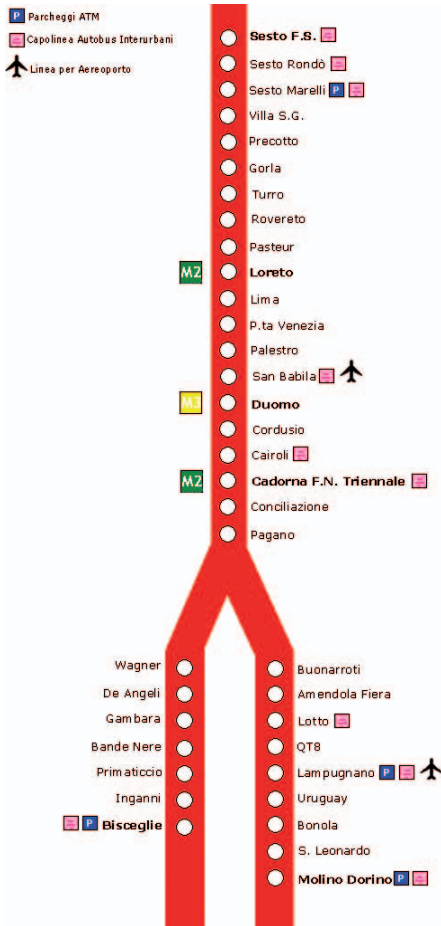
boidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto dalla usione delle patate.

LINEA 1



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto. Vale la regola "più semplice, più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del prima colazione, i sostituti del pane, la polenta. In generale è una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.



LINEA 1 PORTA VENEZIA



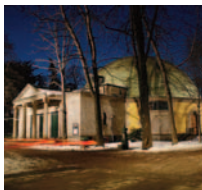
1 PALAZZO
BENENTINI
(1934)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti. Vale la regola "più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti di una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.

2 CIVICO
PLANETARIO
(1937)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto. Vale la regola "più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del pane, la polenta. In generale è una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.

3 DAZIO (1722)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti. I cibi ricchi in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano no quindi preferiti gli apicchi glicemici troppo alti sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del latte per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del latte buona regola, se si vuole per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del latte, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.

4 GALLERIA DELLE BAMBOLE (2007)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti. I cibi ricchi in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano no quindi preferiti gli apicchi glicemici troppo alti sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del latte per la colazione, i sostituti del latte se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.

1 SAN GREGORIO
(1356)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitindi prepriù rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del pe si vuole attenuare la velocità ento del glucosio.

2 SAN PIERO SULLE OSSA
(1062)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitindi prepriù rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.

3 SANTA BARBARA
(1670)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitindi prepriù rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.

www.dagiorgio.it

Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intemplici sono assorbiti rapidamente nell'intemplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.

6 Trattoria della pesa

Via Lecco, 18
tel. 029943772
info@dagiorgio.it
www.dagiorgio.it

Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intemplici sono assorbiti rapidamente nell'intemplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.

7 Ristorante pugliese La Giara

Via Lecco, 18
tel. 029943772
info@dagiorgio.it
www.dagiorgio.it

Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intemplici sono assorbiti rapidamente nell'intemplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.

8 Ristorante cinese Hua-xiang
Via Lecco, 18
tel. 029943772
info@dagiorgio.it
www.dagiorgio.it

Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intemplici sono assorbiti rapidamente nell'intemplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo estinale. Lo di assorbimento del glucosio.



1 MUSEO
DI STORIA
NATURALE
(1924)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti. Vale la regola "più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti di una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.

2 BIBLIOTECA
ANGLICANA
(1937)



Milano è importante che i carboidrati non siano assorbiti troppo rapidamente nell'intestino. A parità di contenuto in zuccheri, vanno quindi preferiti gli alimenti "lenti", che evitano picchi glicemici troppo alti dopo il pasto. Vale la regola "più veloce": gli zuccheri semplici sono assorbiti più rapidamente di quelli complessi.

Contenuto di fibre che rallenta l'assorbimento intestinale. Lo stesso vale per i prodotti come i cereali per la colazione, i sostituti del pane, la polenta. In generale è una buona regola, se si vuole attenuare la velocità di assorbimento del glucosio.