



In questa tabella si possono trovare i milligrammi di fenilalanina contenuti nei vari alimenti. Per ogni alimento sono indicati i grammi che contengono:

- 1 equivalente cioè 20 milligrammi di fenilalanina per verdura e frutta.

Esempio: in 65 grammi di carote ci sono 20 milligrammi di fenilalanina

- 1 equivalente di cereali cioè 10 mg di fenilalanina per cereali e latte.

Esempio: in 33 grammi di pasta Aproten ci sono 10 milligrammi di fenilalanina.

La tabella è stata realizzata dall'Associazione APMMC per pazienti affetti da Fenilchetonuria. **ATTENZIONE:** non tutti i centri specializzati per la cura della fenilchetonuria si attengono al sistema degli equivalenti.

E' pertanto **SEMPRE** opportuno essere seguiti dal proprio dietista, che stila una dieta personalizzata.

Pubblichiamo la tabella degli equivalenti **SOLO** a scopo informativo

EQUIVALENTI DI VERDURA E FRUTTA

(1 Equivalente = 20 mg di fenilalanina)

1. VERDURA	gr
2. Aglio secco	10
3. Asparagi di serra	35
4. Asparagi in scatola	35
5. Basilico	12
6. Barbabietola rossa	75
7. Belga	85
8. Bietole	30
9. Broccoli	15
10. Carciofi	15
11. Carciofi conservati.	45
12. Cuore di carciofo conservati.	35
13. Cardi	100
14. Carote	65
15. Carote in scatola	100
16. Cavolfiore	25
17. Cavolini Bruxelles	15
18. Cavolo bianco	65
19. Cavolo rapa	45
20. Cavolo rosso	60
21. Cavolo verza	15

L'iniziativa Pollicino è a cura di Uniamo F.I.M.R.

Federazione Italiana Malattie Rare - San Marco, 4781 - 30124 Venezia (VE) - P.IVA 08844231004
Tel/Fax 041.2410886 - Email: segreteria@uniamo.org - <http://www.uniamo.org>



22. Ceci secchi	2
23. Cetrioli	140
24. Cetrioli in salamoia	40
25. Champignons coltivati	25
26. Champignons scatola	20
27. Chicchi di mais	10
28. Cicoria	30
29. Cipolla	55
30. Cipolline	29
31. Crauti acidi sgocc.	25
32. Crescione	35
33. Fagioli di soia	1
34. Fagioli secchi	1
35. Fagiolini	25
36. Fagiolini in scatola	40
37. Fave fresche	10
38. Fave sgusciate secche	2
39. Finocchi	15
40. Foglie di rapa	20
41. Fungo agarico delizioso	150
42. Funghi chiodini freschi	20
43. Fungo gallinaccio fresco	30
44. fungo gallinaccio secco	2
45. fungo gallinaccio in scatola	30
46. Fungo porcino bruno	30
47. Fungo porcini freschi	20
48. Fungo porcini secchi	2
49. Funghi prataioli	30
50. Fungo tartufi	10
51. Indivia	20
52. Lattuga	35
53. Lenticchie secche	1
54. Lupini	1
55. Melanzane	35
56. Olive verdi cons.	30
57. Paprika	35
58. Patate	20
59. Patate dolci	25
60. Patate nuove	20
61. Patatine Chips	8
62. Peperoni dolci	50
63. Piselli freschi	5
64. Piselli in scatola	15



65. Piselli secchi	1
66. Piselli surgelati	10
67. Pomodori	80
68. Pomodori pelati	60
69. Succo pomodoro cons.	100
70. Porri	30
71. Prezzemolo	10
72. Radicchio rosso	55
73. Radicchio verde	40
74. Rafano	44
75. Rape	110
76. Ravanelli	60
77. Scorzanera	29
78. Sedano gambi	30
79. Sesamo semi	1
80. Spinaci	20
81. Spinaci in scatola	20
82. Soja germogli	5
83. Songino (valerianella)	20
84. Tofu	5
85. Topinambur	15
86. Zucca	70
87. Zucchine	25

FRUTTA

gr

Albicocche fresche	45
Albicocche secche	10
Anacardio	2
Ananas fresco	90
Anguria	65
Arachidi	1
Arachidi tostate	1
Arance	100
Avocado	20
Banana	60
Caki	60
Carambola	30
Castagne fresche	15
Castagne secche	5
Ciliegie amarene	120
Cocco	10
Datteri freschi	35



Datteri secchi	40
Fichi freschi	30
Fichi secchi	15
Fichi india	40
Fragole fresche	80
Kiwi	40
Lamponi	30
Latte di cocco	160
Lime	80
Limoni	80
Litchi	40
Mandarini	80
Mango	65
Mangostano	65
Mandorle dolci	1
Mele	220
Mele cotogne	95
Mele secche	50
Melograno	55
Melone	85
Mirtilli rossi	140
Mirtilli neri	65
More	30
Nespole	70
Nocciole	3
Noci	3
Noci Americana	4
Noci del Brasile	3
Papaya	75
Passion fruit	15
Pere	85
Pesca	110
Pesca noce	95
Pesche secche	20
Pinoli sbucciati	5
Pistacchi	2
Pompelmo	200
Prugne	65
Prugne regina claudia	65
Prugne secche	20
Ribes nero	30



Ribes rosso	35
Sambuco bacca di	15
Semi di zucca	1
Susine	55
Spremuta di arancia	60
Spremuta di limone	100
Spremuta di mandarino	44
Spremuta di pompelmo	200
S.ananas conservato	100
Succo arancia conf.	250
S.fr.passione fresco	50
S.mela conservato	1000
Succo di pompelmo cons.	75
S.di lampone fresco	130
S.di ribes nero (nettare)	95
S.di ribes rosso (nettare)	100
Succo di uva conservato	190
Tamarindo	15
Uva	60
Uva passa	40
Uva spina	50

EQUIVALENTI DI CEREALI E LATTE

(1 Equivalente di cereali = 10 mg di fenilalanina)

LINEA APROTEN	gr
Pasta	33
Biscotti (1 = 5 gr)	15
Frollino al cacao	10
Frollino alla frutta	15
Pancarré	25
Panini	25
Grissini	20
Pane biscottato	20
Fette tostate(1=10gr)	15
Farina Aproten	50

LINEA DMF	gr
Harifen	
Pasta	100
Pasta tipo Riso	100



Biscotto all'anice		100
Biscotto al cacao/vaniglia/caramello		50
Fette tostate		50
Strudel con marmellata di fragole		200
Taranis		
Choquito	1 cioccolatino	
Semolino		40
Couscous		40
Sostituto d'uovo		500
LINEA LOPROFIN (SHS)	gr	
Pasta Loprofin		100
Riso		100
Pane Loprofin a fette		83
Pane Loprofin a rosetta		50
Fette biscottate Pan fette		20
Frollotti alla mela		100
Biscotti al cioccolato		76
Biscotto Loprofin		15
Wafers Glutafin limone/fragola		100
Wafer cioccolato		70
Farina Loprofin		100
Cracker Loprofin		65
Cereali (Loops)		100
LINEA SINEAMIN (Medifood-VecchiSC.Piam)	gr	
Pasta		100
Semolino		100
Kidbar (barrette da 25 gr)		100
LINEA MILUPA	gr	
L P Pasta		100
Lp-flakes		75
Lp-flakes al miele		200
Lp-Ringlets		35
Lp-chips		27
Snack		25
LP-Bar albicocca		50
LP-Bar frutti di bosco		30
ALTRI ALIMENTI DIETETICI	ml	



Latte Sno-Pro drink (SHS)	100
Latte Dalia Taranis (DMF)	100
Latte Milco (Vecchi & Piam)	100
Latte Loprofin (SHS)	100
Latte Aprotin	100
Lp-drink (polvere) (Milupa)	8

PRODOTTI COMUNI

	gr
Latte vaccino intero	6
Yogurt intero	5
Yogurt alla frutta	4,5
Riso	2,5
Corn Flakes	3
Cacao	1
Nesquik	5
Amido di patate	35
Amido di mais	50

Brodo di verdura Mellin **6 gr**

Mozzarella ipoproteica **8 gr**

Panna Hoplà zuccherata (200 gr) 35 gr

Panna Hoplà non zuccherata da cucina 20 gr

Non utilizzare panna Hoplà "da cucina chef"

Merenda pastirizzata Plasmon (mousse di frutta e yogurth): **Un equivalente di**

frutta/verdura=

Gusto albicocca 50 gr.

Gusto banana 40 gr.

Gusto pera 44 gr.



EQUIVALENTI DI CEREALI. NUOVI PRODOTTI ESENTABILI E DISPONIBILI IN COMMERCIO

(1 Equivalente di cereali = 10 mg di fenilalanina) (1 Equivalente di verdura = 20 mg di fenilalanina)

DMF	g	
Linea Aprotide		
Panini	60	1 equivalente di cereali
Linea Taranis		
Crema spalmabile alle nocciole	50	1 equivalente di cereali
Linea Meta-x		
CHOKOMAXX - bevanda al cioccolato	13	1 equivalente di cereali
Linea Meta-x		
My snack - Formaggioso	4	1 equivalente di cereali
My snack - condiBurger gusto carne pomodoro	15	1 equivalente di
verdure		
My snack - condiBurger gusto carne patate	15	1 equivalente di
verdure		
My snack - condiBurger gusto carne cipolle	16	1 equivalente di
verdure		
MILUPA	g	
Lp - Drink choco	9	1 equivalente di cereali
SHS	g	
Lp - Crunch bar	100	1 equivalente di cereali