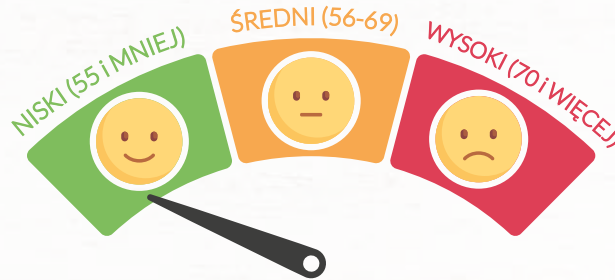


INDEKS GLIKEMICZNY WYBRANYCH PRODUKTÓW

INDEKS GLIKEMICZNY DZIELIMY NA:



UWAGA

Ryż - możesz osiągnąć niższe wartości indeksu poprzez:

1. Wybór gatunku ryżu - dłuższe ziarna mają niższy indeks glikemiczny, niż krótsze, które bardziej wchłaniają wodę, robią się lepkie i kleiste.
2. Krótsze gotowanie, gotowanie na parze.
3. Schłodzenie po ugotowaniu (np. sałatki, sushi).
4. Dodatek octu winnego (np. sushi), marynowanych potraw, błonnika (np. rośliny strączkowe, warzywa).
5. Spożycie mniejszej porcji, co wpłynie na obniżenie ładunku glikemicznego.

