



GLI ZUCCHERI: SI DISTINGUONO IN DUE TIPI

A RAPIDO ASSORBIMENTO	A LENTO ASSORBIMENTO
<ul style="list-style-type: none">• ZUCCHERO• MIELE• SUCCHI DI FRUTTA• GELATI E DOLCI	<ul style="list-style-type: none">• PANE• PASTA• RISO

COME VARIA LA GLICEMIA



PER VARIARE LA TUA ALIMENTAZIONE PUOI SCAMBIARE

- Frutta con Frutta o Gelati
- Verdura con Verdura
- Pane con Patate o Pasta o Legumi secchi

Si scambiano:

- Zuccheri semplici ↔ con Zuccheri Semplici
- Zuccheri Complessi ↔ con Zuccheri Complessi

Esempi

- Se vuoi un gelato a pranzo o a cena **RINUNCI ALLA FRUTTA**
- Se vuoi più pasta a pranzo **MANGI MENO PANE**
- Se vuoi le patatine fritte **RINUNCI AL PANE** o mangi meno pasta

Alimentazione corretta

