

SDS, CHE COS'È?

Slowly Digestible Starch

Amido lentamente digeribile

BENEFICI



BASSA RISPOSTA GLICEMICA



BASSA RISPOSTA INSULINEMICA

Minore stress ossidativo

Pancreas non ha sovraccarico di lavoro

COSA SIGNIFICA IN CONCRETO?

Risposta insulinica meno marcata

Organismo usa grassi per produrre energia

Glicemia sale più lentamente e resta stabile

Senso di sazietà più prolungato



QUESTI BENEFICI SONO PIÙ IMPORTANTI AL MATTINO PERCHÉ DOBBIAMO AFFRONTARE LA GIORNATA



LA COLAZIONE È UN PASTO CHIAVE ED È IMPORTANTE CHE SIA BILANCIATA



Un prodotto a base di cereali
per fornire l'energia dei carboidrati



Un prodotto lattiero
per il calcio e le proteine



Una bevanda
per l'idratazione



Un frutto
per le fibre e le vitamine