

**ΠΙΝΑΚΑΣ 1. Γλυκαιμικός Δείκτης (ΓΔ)  
και Γλυκαιμικό Φορτίο (ΓΦ) διαφόρων τροφίμων**

Τρόφιμο	ΓΔ (Λευκό ψωμί =100)	Υδατάνθρακες ανά μερίδα (g)	ΓΦ ανά μερίδα (g)
Λευκό ρύζι	125	53	67
Ψητή πατάτα	121	51	61
Κορν φλέικς πρωινού	119	24	29
Μέλι	104	71	18
Καρπούζι	102	17	17
Καρότο	101	8	8
Άσπρο ψωμί	100	12	12
Παγωτό	87	16	14
Χυμός πορτοκαλιού	81	20	16
Μπανάνα	75	27	20
Σπαγγέτι	58	40	23
Μήλο	51	21	11
Φακές	40	40	16
Κεράσια	31	24	7

**ΠΙΝΑΚΑΣ 2. Μέτρηση Γλυκαιμικού Δείκτη, Γλυκαιμικού Φορτίου και  
Ινσουλιναϊμικού Δείκτη των Sweet & Balance**

	Γλυκαιμικός Δείκτης (GI)	Γλυκαιμικό Φορτίο (GL)	Ινσουλιναϊμικός Δείκτης**
Sweet & Balance Επιδόρπιο γάλακτος με γεύση βανίλια με γλυκαντικά	29	4,9	63
Sweet & Balance Μίγμα για κέικ με γλυκαντικά	42	8,8	65
Sweet & Balance Μιλφέιγ με γλυκαντικά	44	7,2	73
Sweet & Balance Κρέμα ζαχαροπλαστικής με γεύση βανίλια με γλυκαντικά	49	3,4	90
Sweet & Balance Κρέμα καραμελέ με γλυκαντικά	19	1,8	56
Sweet & Balance Σοκολάτα με γλυκαντικά	28	1,5	58
Sweet & Balance Φρουί ζελέ φράουλα /κεράσι* με γλυκαντικά*	-	-	-
Sweet & Balance Φρουί ζελέ φράουλα /κεράσι* ψυγείου με γλυκαντικά*	-	-	-

\*Το προϊόν Sweet & Balance Φρουί ζελέ φράουλα /κεράσι με γλυκαντικά, εξαιτίας της εξαιρετικά μικρής περιεκτικότητας σε αφομοιώσιμους υδατάνθρακες, είναι πολύ χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη. Αυτό έχει επιβεβαιωθεί επίσης από κλινικές μελέτες σε συνταγές Φρουί ζελέ που έχουν μεγαλύτερο ποσοστό αφομοιώσιμων υδατανθράκων (9,9 g / 100 g έτοιμου προϊόντος) και εμφανίζουν GI=28

\*\* Δείχνει το ρυθμό μεταβολής και το βαθμό αύξησης της ινσουλίνης του αίματος μετά την κατανάλωση των συγκεκριμένων τροφών.