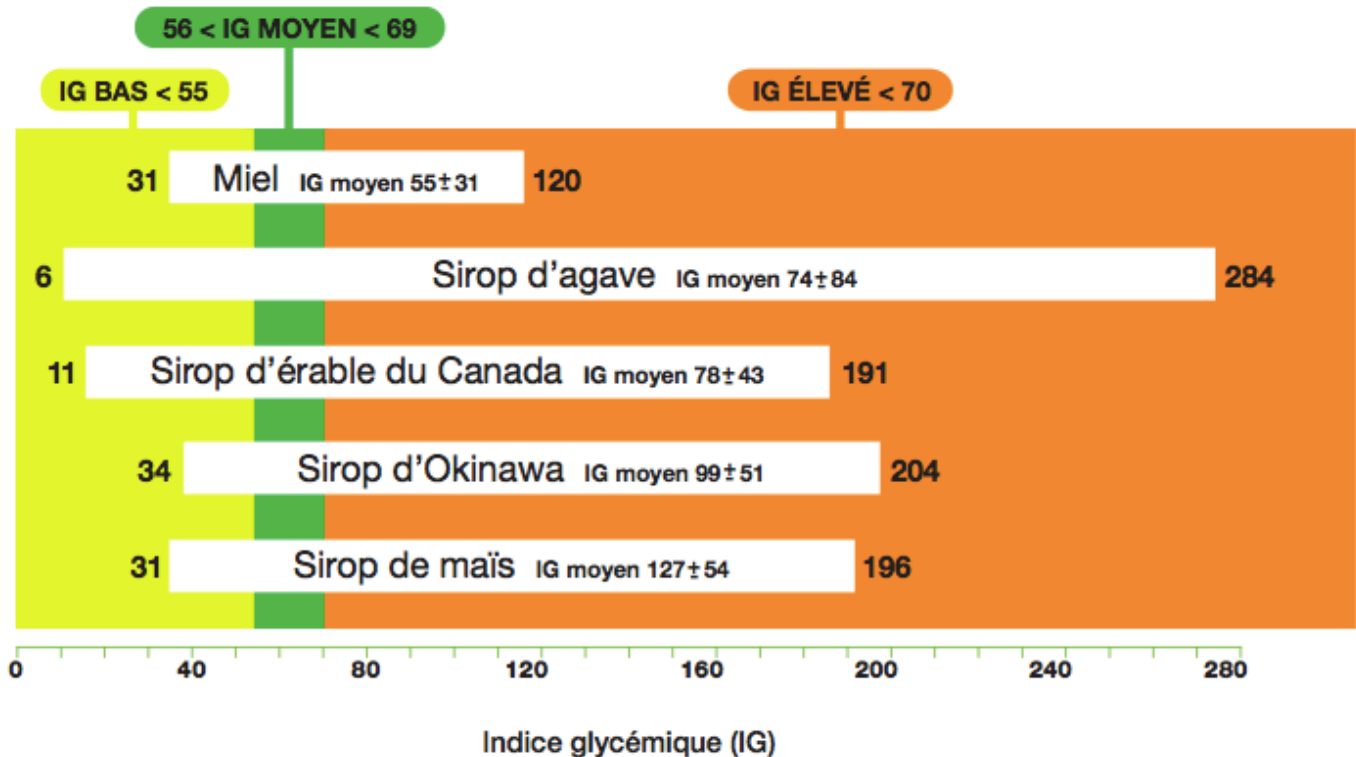


SIROP D'ÉRABLE PUR BIOLOGIQUE

ESCOUMINAC

INDICE GLYCÉMIQUE - SIROP D'ÉRABLE QUÉBEC-CANADA



L'INDICE GLYCÉMIQUE OU INDEX GLYCÉMIQUE EST UN CRITÈRE DE CLASSEMENT DES ALIMENTS CONTENANT DES GLUCIDES, BASÉ SUR LEURS EFFETS SUR LA GLYCÉMIE (TAUX DE GLUCOSE DANS LE SANG) DURANT LES DEUX HEURES SUIVANT LEUR INGESTION.

IL PERMET DE COMPARER LE POUVOIR GLYCÉMIANT DE CHAQUE ALIMENT, MESURÉ DIRECTEMENT LORS DE LA DIGESTION. L'INDICE GLYCÉMIQUE D'UN ALIMENT EST DONNÉ PAR RAPPORT À UN ALIMENT DE RÉFÉRENCE, AUQUEL ON ATTRIBUE L'INDICE 100 (GÉNÉRALEMENT GLUCOSE PUR OU « PAIN BLANC »).

*SOURCE: WIKIPÉDIA

