

# 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 E' UN PASTO CHIAVE  
ED E' 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