

	INDICE GLICEMICO
MOLTO BASSO	<35
BASSO	>35<55
MEDIO/ALTO	>55<70
ALTO/MOLTO ALTO	>70

L'Indice Glicemico va rapportato alla quantità di carboidrati nell'alimento. Il valore ottenuto è il CARICO GLICEMICO: IG x grammi di carboidrati/100

	CARICO GLICEMICO
MOLTO BASSO	<6
BASSO	>6<10
MEDIO/ALTO	>10<20
ALTO/MOLTO ALTO	>20