

# ΣΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΞΕΙΑ!



ΧΑΜΗΛΟ  
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟ  
ΔΕΙΚΤΗ



Για ισορροπημένα  
επίπεδα σακχάρου

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα



**ΧΑΜΗΛΟΥ  
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ  
ΔΕΙΚΤΗ**



*Πλούσιο  
σε φυτικές ίνες*

*Με φυσικό  
προζύμι*

*30%  
λιγότερο  
αλάτι*

*χωρίς  
πρόσθετα  
σάκχαρα*



**Η Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος  
Ελευθερίου Σοφία αναφέρεται στα πολύτιμα οφέλη  
του ψωμιού Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη και προτείνει  
εύκολες, γρήγορες και υγιεινές συνταγές.**

**Το ψωμί αυτό συνδυάζεται ιδανικά με τρόφιμα πλούσια με πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, όπως είναι η ομελέτα αλλά και τρόφιμα πλούσια σε Ω3 λιπαρά, όπως είναι το σκουμπρί, ώστε να έχουμε ένα αποτέλεσμα ισορροπημένο όσον αφορά τα μακροθρεπτικά συστατικά. Μπορεί ακόμα να συνδυαστεί με υλικά όπως η πάστα ελιάς, η ντομάτα και το τυρί για μια έντονα μεσογειακή γεύση, η οποία αποτελεί μια εναλλακτική πρόταση για άτομα τα οποία δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα, αλλά καταναλώνουν γαλακτοκομικά.**

Η Ελευθερίου Σοφία είναι αριστούχος του Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών με Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ειδίκευσης στην Εφαρμοσμένη Διατροφή & Διαιτολογία και υποψήφια διδάκτορας του Τμήματος Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του ΠΑΔΑ.

**ΧΑΜΗΛΟΥ  
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ  
ΔΕΙΚΤΗ**



**Για ισορροπημένα  
επίπεδα σακχάρου**

- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα φυτικών ινών
- ✓ Υψηλή περιεκτικότητα πρωτεϊνών
- ✓ Χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα

## Πλούσια Γεύση - Υγιεινή Διατροφή

Το **πολύσπορο ψωμί ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ** αποτελεί ένα τρόφιμο, το οποίο συμβάλει στην καλύτερη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα\*, ενώ ταυτόχρονα παρέχει πλήθος άλλων ευεργετικών συστατικών για την υγεία του ανθρώπινου οργανισμού. Συγκεκριμένα, περιέχει άλευρα ολικής άλεσης από σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, αλεύρι σόγιας, καθώς και επιλεγμένους σπόρους, όπως ο ηλιόσπορος, ο κολοκυθόσπορος και ο λιναρόσπορος, οι οποίοι συμβάλλουν στη συνολική διατροφική αξία του προϊόντος, προσφέροντας φυτικές ίνες, καλά λιπαρά και πλούσια γεύση.

Η κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε φυτικές ίνες από άλευρα ολικής άλεσης και σπόρους, όπως το **ψωμί ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ** οδηγεί σε πρόσθετα οφέλη υγείας για τον οργανισμό του ανθρώπου, καταναλώνοντάς το στα πλαίσια μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού και δραστήριου τρόπου ζωής. Τα θρεπτικά συστατικά που περιέχει το πολύσπορο ψωμί **ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ**, εκτός από την συμβολή τους στην ρύθμιση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, συμβάλλουν στην διατήρηση και αύξηση της μυϊκής μάζας, καθώς και στην φυσιολογική κατάσταση των οστών.

Το **πολύσπορο ψωμί ΧΑΜΗΛΟΥ ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ ΔΕΙΚΤΗ** ξεχωρίζει χάρη στη σύνθεσή του, καθώς εκτός από τον χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη που το χαρακτηρίζει, αποτελεί και ένα τρόφιμο χαμηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα, υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνες και φυτικές ίνες.

Ο Γλυκαιμικός Δείκτης είναι ένα εργαλείο αξιολόγησης του ρυθμού με τον οποίο αυξάνεται η γλυκόζη στο αίμα. Όσο πιο υψηλός είναι ο αριθμός, τόσο υψηλότερος είναι ο γλυκαιμικός δείκτης του τροφίμου, και τόσο πιο γρήγορα αυξάνεται το σάκχαρο στο αίμα. Αυτό οδηγεί σε ταχεία και άμεση παροχή ενέργειας στον οργανισμό. Ωστόσο, όσο πιο γρήγορα αυξάνεται το σάκχαρο στο αίμα, το ίδιο γρήγορα μειώνεται, με συνακόλουθο την έλλειψη ενέργειας και την ανάγκη για κατανάλωση τροφής ξανά και ξανά.

\*Ο χαμηλός Γλυκαιμικός Δείκτης οφείλεται στη υψηλή περιεκτικότητα άπεπτου αμύλου, δηλαδή περισσότερο από 14% επί του συνολικού αμύλου.

# ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΖΩΗ!

Σάντουιτς με σκουμπρί & βώσ μαουρτίου



**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ**

- 150g ψωμί Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη
- 50g σκουμπρί ψητό (κονσέρβας ή συσκευασμένο)
- 2 Κ.Σ. γιαούρτι (20g)
- 1 μικρό γούλι από παντζάρι τριμμένο (50g)
- Σκόρδο και μπαχαρικά

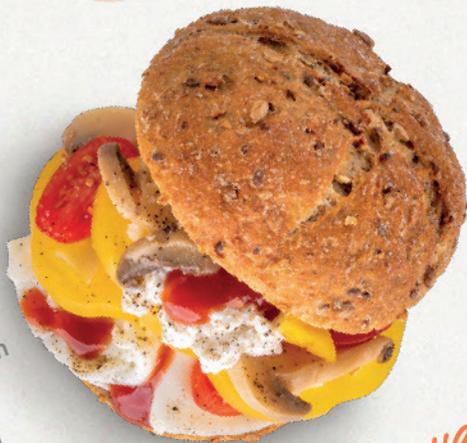
600  
δερμίδες

**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ**

- 150 γρ ψωμί Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη
- Ομελέτα από 3 ασπράδια
- 3 ασπράδια βραστά
- Μανιτάρια (30g)
- 3-5 ντοματίνια (30g)
- ½ πιπεριά (30g)
- 1-2 Κ.Σ. cottage cheese (30g)
- 1 κ.γ. κέτσαπ (5g)
- Αλάτι, πιπέρι

500  
δερμίδες

ΧΑΜΗΛΟΥ  
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ  
ΔΕΙΚΤΗ



Σάντουιτς με ομελέτα, μανιτάρια & cottage cheese

Σάντουιτς με πιάστα ελιάς & πιπεριές



**ΘΑ ΧΡΕΙΑΣΤΕΙΤΕ**

- 150g ψωμί Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη
- 50g λευκό τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- 2 κ.γ. πιάστα ελιάς (10g)
- ½ πιπεριά (30g)
- ½ ντομάτα (30g)
- Ρίγανη, πιπέρι

530  
δερμίδες

ΖΥΜΩΜΕΝΟ  
ΓΙΑ  
ΥΓΕΙΑ &  
ΕΥΕΛΙΑ!

# ΖΥΜΩΜΕΝΟ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ & ΕΥΞΕΙΑ!



## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

	Ανά 100g ψωμιού Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη	Ανά φέτα ψωμιού Χαμηλού Γλυκαιμικού Δείκτη (30g)	(%RI*)
Ενέργεια (kcal/kJ)	300/1257	90/377	4,5%
Λιπαρά (g)	11,6	3,5	5,0%
Κορεσμένα (g)	1,6	0,5	2,4%
Υδατάνθρακες (g)	29,2	8,8	3,4%
Σάκχαρα (g)	2,8	0,8	0,9%
Πρωτεΐνες (g)	15,8	4,7	9,5%
Εδώδιμες ίνες (g)	7,9	2,4	-
Αλάτι (g)	0,9	0,3	4,5%

Οι διατροφικές πληροφορίες προκύπτουν βάσει εργαστηριακών αναλύσεων.

\* RI: Προσλαμβανόμενη ποσότητα αναφοράς ενός μέσου ενήλικα.

Οι διατροφικοί ισχυρισμοί και οι ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στο παρόν έντυπο είναι πλήρως εναρμονισμένοι με τους Ευρωπαϊκούς Κανονισμούς (ΕΚ) 1924/2006 και (ΕΕ) 432/2012.

ΧΑΜΗΛΟΥ  
ΓΛΥΚΑΙΜΙΚΟΥ  
ΔΕΙΚΤΗ