EDUKATOR CUKRZYCOWY

Produkt	Porcja [g]	Węglowodany ogółem [g]	Błonnik [g]	Węglowodany przyswajalne [g]	IG	LG

Wzór na Ładunek Glikemiczny (LG)

$$LG = \frac{W * IG}{100}$$

(≤10) - mały ładunek glikemiczny

(11-19) - średni ładunek glikemiczny

(≥20) - duży ładunek glikemiczny

Opracowanie mgr Noemi Lipnicka-Krzciuk 2019