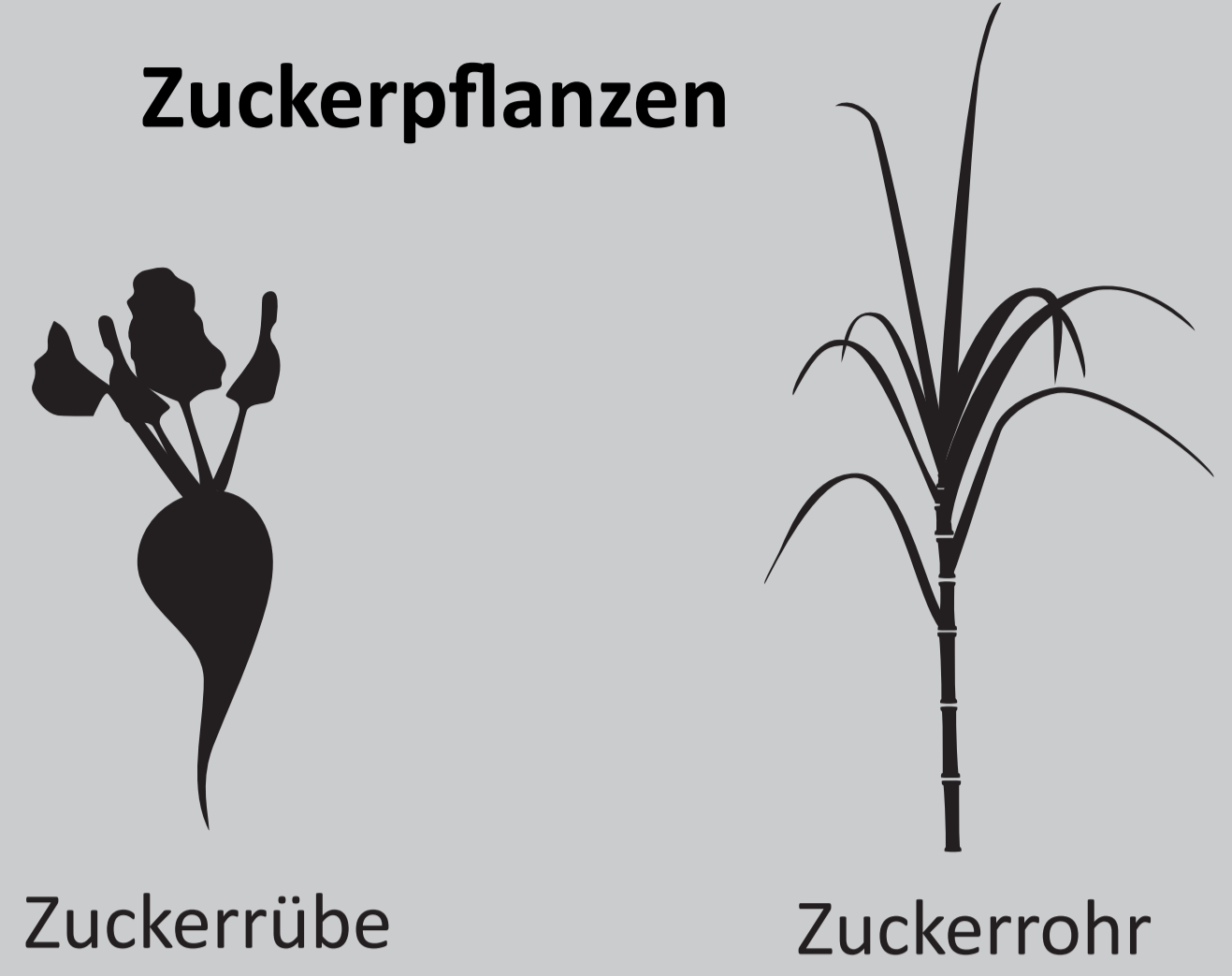
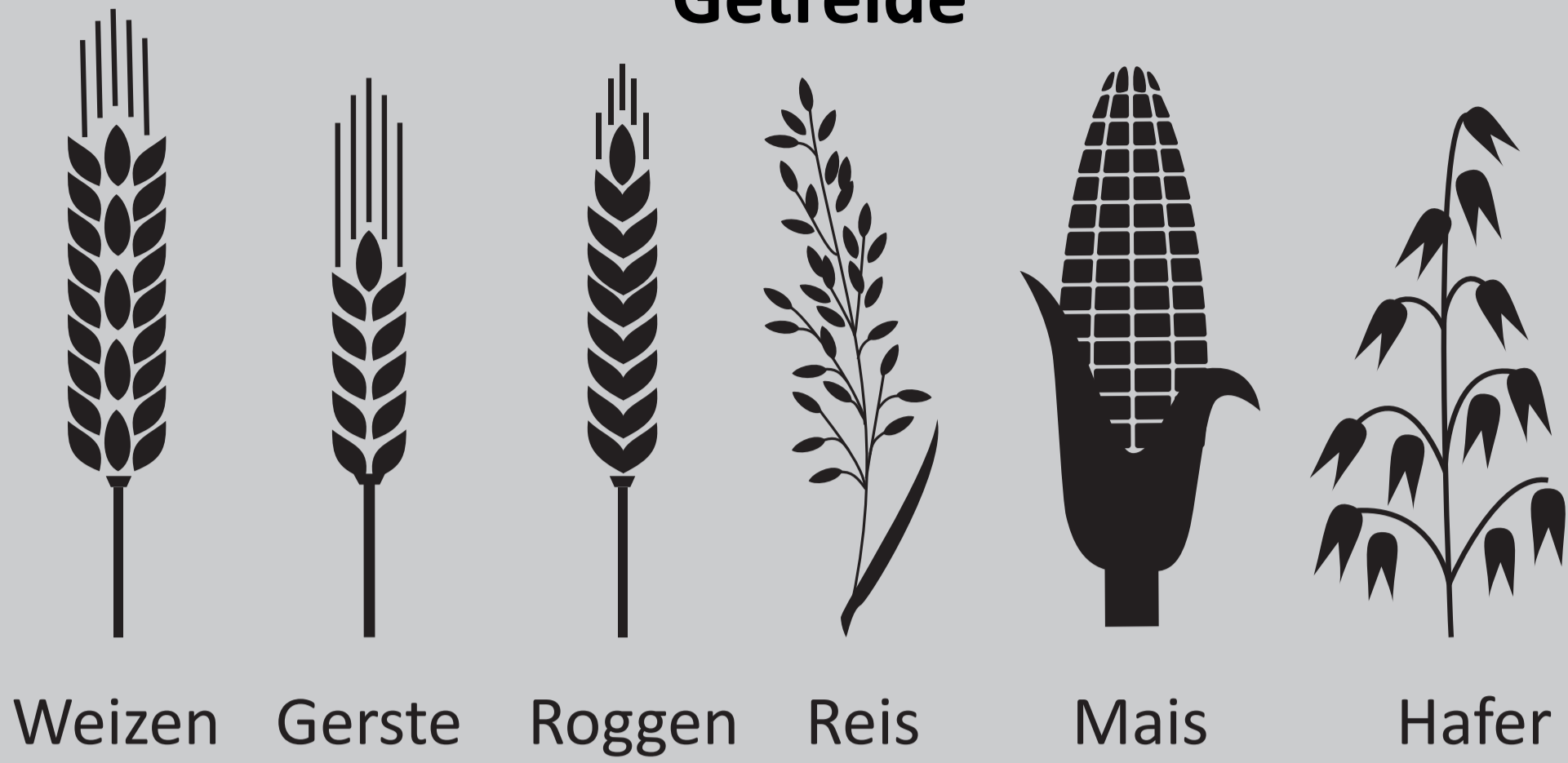


Getreide und Zuckerpflanzen

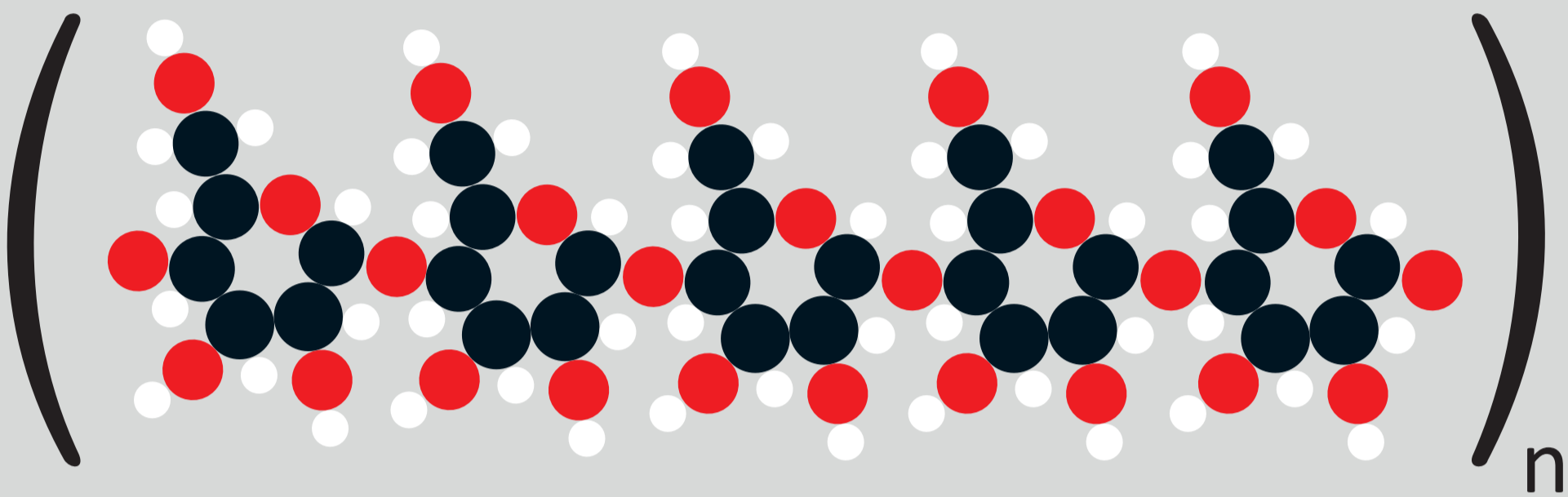
Anbau

Getreide

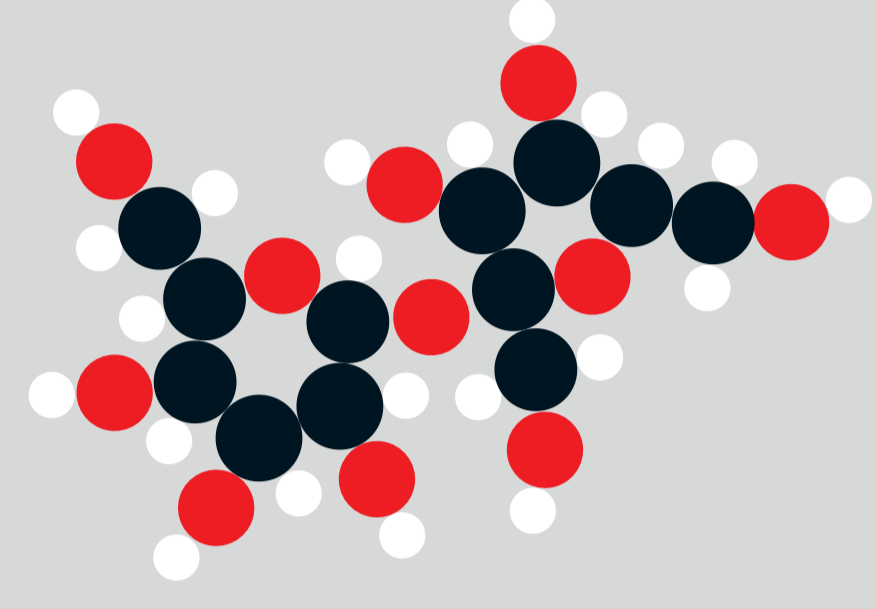
Zuckerpflanzen



Verarbeitung

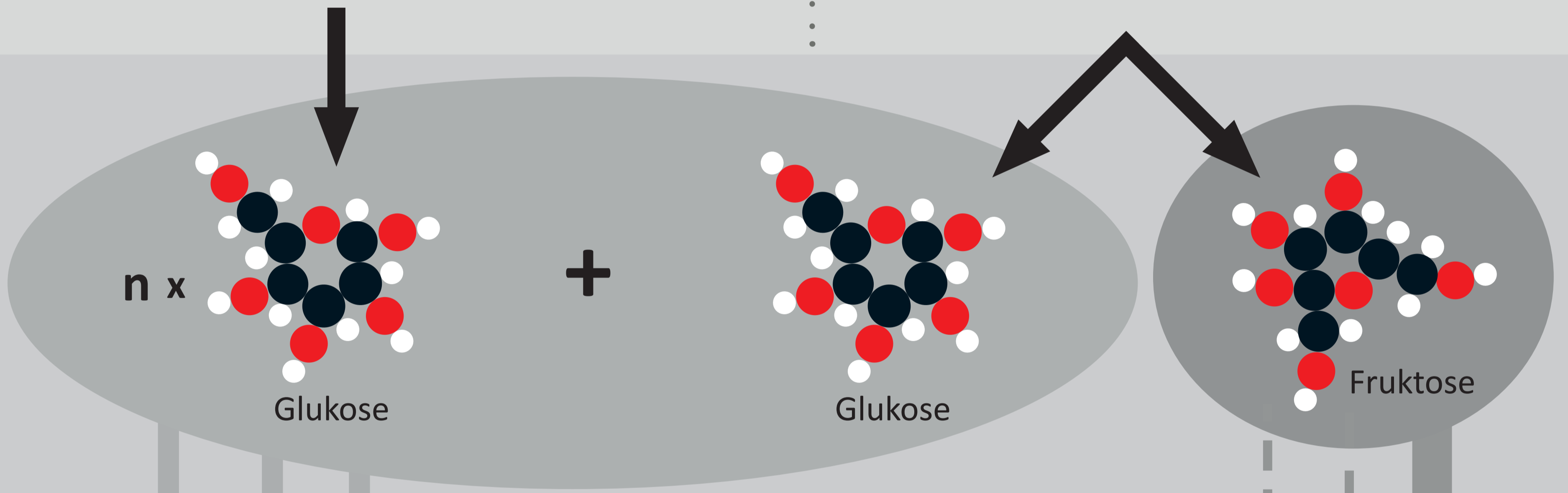


Polysaccharide, z.B. Amylose
Langsame Verdauung, längeres Sättigungsgefühl
Graduelle bis schnelle Insulinausschüttung



Saccharose
Schnelle Verdauung
Schnelle Insulinausschüttung

Abbau im Körper



Funktion im Körper



Speicherung im Körper



Rest in Fett umgewandelt