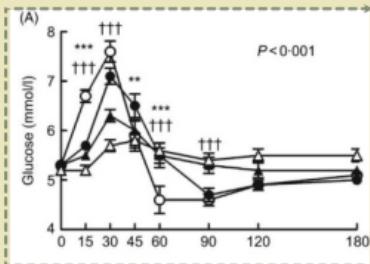




Cassis et glycémie postprandiale

La **glycémie postprandiale** désigne le taux de glucose dans le sang après un repas. Plus précisément, il s'agit de la mesure de la glycémie environ 1 à 2 heures après l'ingestion d'aliments.

la consommation de 75 g de purée de cassis, seule ou combinée à un produit à base de quinoa fermenté, réduit les pics de glycémie et d'insulinémie après un repas sucré.



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33161904/>

<https://phytogenfi.fr>