



Formula 1
Nutritional Shake Mix

**Teruji
Rendah GI**



Herbalife Formula 1
Nutritional Shake Mix
telah teruji rendah GI.






Formula 1 Nutritional Shake Mix
Suplemen pengganti makanan yang bergizi dengan protein, serat dan lebih dari 21 vitamin serta mineral penting.

**Herbalife Formula 1
Nutritional Shake Mix
telah teruji rendah GI*.**

Glikemik Indeks (GI)

Glikemik Indeks (GI) adalah skala atau angka yang diberikan pada makanan tertentu berdasarkan seberapa cepat makanan tersebut meningkatkan kadar gula darahnya, skala yang digunakan adalah 0-100. Semakin tinggi Indeks Glikemik suatu makanan, semakin cepat dampaknya terhadap kenaikan gula darah. Keunggulan makanan yang rendah GI, dapat bertahan lebih lama dan lebih lambat dicerna oleh sistem pencernaan, sehingga gula darah dan insulin dalam tubuh tidak cepat naik.

BEBERAPA CONTOH MAKANAN RENDAH - TINGGI GI

GI Rendah GI < 55	GI Sedang GI 56 - 69	GI Tinggi GI > 70
Herbalife Formula 1 Nutritional Shake Mix 	Beras Merah 	Mashed Potato 

* Nilai GI hanya untuk bubuk F1.