

|             |                                                                                                                  | EREDET                                                                                                                                                                                      | HATÁSA                                                                                                                   | KALÓRIA                                                                                                            | ÉDESSÉG                                                                                                                   |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NAGYON ÉDES | <b>CUKOR</b><br>kristálycukor, barna cukor                                                                       | <br>Természetes                                                                                          | <br>Vércukorszint<br>növelő           | <br>10-20<br>kalória/teáskanál  | <br>Alap<br>édesség                    |
|             | <b>CUKORPÓTLÓK</b><br>méz, juharszirup, nyírfacukor                                                              | <br>Természetes                                                                                        | <br>Vércukorszint<br>növelő         | <br>20-65<br>kalória/teáskanál | <br>1,25-1,50x<br>édesebb a cukornál |
|             | <b>STEVIA</b><br>jázminpakóca leveléből állítják elő                                                             | <br>Természetes                                                                                        | <br>Nem növeli<br>a vércukorszintet | <br>Kalóriamentes             | <br>150x<br>édesebb a cukornál       |
|             | <b>ASZPARTÁM</b><br>Csak a meghatározott élelmiszerekben<br>használható, a szigorúan megszabott<br>mennyiségben. | <br><br>Mesterséges | <br>Nem növeli<br>a vércukorszintet | <br>Kalóriamentes             | <br>200x<br>édesebb a cukornál       |
|             | <b>SZACHARIN</b><br>Csak a meghatározott élelmiszerekben<br>használható, a szigorúan megszabott<br>mennyiségben. | <br><br>Mesterséges | <br>Nem növeli<br>a vércukorszintet | <br>Kalóriamentes             | <br>300-500x<br>édesebb a cukornál   |
|             | <b>SZUKRALÓZ</b><br>olyan szintetikus vegyület, amelyet<br>közvetlenül a cukor molekulából<br>állítanak elő      | <br><br>Mesterséges | <br>Nem növeli<br>a vércukorszintet | <br>Kalóriamentes             | <br>600x<br>édesebb a cukornál       |