






































OS MELHORES E OS PIORES

ADOÇANTES LOW-CARB

+ INDICADO	ADOÇANTE	O QUE É	ORIGEM	ÍNDICE GLICÊMICO		PODER ADOÇANTE	
	STEVIA	A stevia é altamente popular por ser natural, livre de calorias e carboidratos, e com um bom poder adoçante. No entanto, muitas pessoas não gostam do retrogosto amargo que ela apresenta.	 NATURAL		0	 250X	
	XILITOL	O xilitol é um dos adoçantes prediletos para a culinária, pois substitui o açúcar na proporção 1:1 e não deixa retrogosto. Sua principal desvantagem costuma ser o preço.	 AÇÚCARES DE ÁLCOOL		13	 1X	
	ERITRITOL	O eritritol é um ótimo adoçante low-carb, possuindo praticamente 0 carboidratos que são realmente absorvidos pelo nosso corpo. Pode provocar problemas gastrointestinais se usado em excesso, e é difícil de ser encontrado no Brasil.	 AÇÚCARES DE ÁLCOOL		0	 0.7X	
	SUCRALOSE	A sucralose tem um alto poder adoçante e parece não ser perigosa a nossa saúde. Porém em sua forma sólida pode ter índice glicêmico bem elevado, sendo melhor optar pela sucralose líquida.	 SINTÉTICO		0 - 80	 600X	
	TAUMATINA	A taumatina é uma proteína natural, considerada o adoçante natural mais poderoso. É muito difícil comprar taumatina isoladamente - ela costuma ser misturada com stevia, maltitol e outros adoçantes.	 NATURAL		0	 2000X	
	FRUTA DOS MONGES	A fruta dos monges ou Luo Han Guo é um adoçante natural promissor - mas é bem difícil encontrá-lo em sua forma pura. Isso faz com que ele não seja uma opção prática para o cotidiano low-carb ou cetogênico.	 NATURAL		0	 300X	
	TAGATOSE	A tagatose é um adoçante difícil de ser encontrado, mas parece seguro. Ela apresenta cerca de 35g de carboidratos a cada 100g, e tem um dulçor um pouco inferior ao do açúcar.	 NATURAL		3	 0.9X	
	OUTROS AÇÚCARES DE ÁLCOOL	Existem diversos polióis que não são ideais para dietas baixas em carboidratos -como glicerol, lácitol e isomalte. A maior parte deles eleva a glicemia e/ou a insulina - por isso, vale a pena prestar atenção nos rótulos.	 AÇÚCARES DE ÁLCOOL		-	-	
	MALTITOL	Maltitol é um dos álcoois de açúcar mais comumente consumidos, estando presente em diversos alimentos industrializados. Apesar disso tem um índice glicêmico elevado e também pode causar alguns problemas gástricos.	 AÇÚCARES DE ÁLCOOL		36	 0.7X	
- INDICADO	ASPARTAME	O aspartame é provavelmente o adoçante mais famoso. Ao contrário do que dizem, nenhum estudo conseguiu provar que ele fizesse mal aos humanos. Quando aquecido seu sabor pode ser alterado.	 SINTÉTICO		0	 200X	
	INULINA	A inulina é um adoçante seguro, porém possui apenas cerca de 10% do poder adoçante do açúcar - portanto, são necessárias quantidades elevadas deste adoçante para substituir a sacarose de maneira efetiva.	 NATURAL		0	 0.1X	
	SACARINA	A sacarina é um dos adoçantes mais antigos que se conhece. Porém ainda hoje não existem estudos conclusivos sobre seu uso prolongado ser nocivo ou não à saúde humana.	 SINTÉTICO	 VARIÁVEL		 350X	



ADOÇANTES PARA SE EVITAR NUMA DIETA LOW-CARB

Xarope de Milho Rico em Frutose / Açúcar / Açúcar de Coco / Suco de Frutas / Mel / Maple Syrup / Xarope de Agave