

TABELA DE EQUIVALÊNCIA ENTRE OS ADOÇANTES

Para finalizar essa seção sobre adoçantes, vamos apresentar uma tabela informando as equivalências entre os diferentes adoçantes recomendados para uma alimentação saudável e low-carb e o açúcar.

A forma de “ler” essa tabela é muito simples: basta olhar para uma linha horizontal para saber qual a quantidade de um certo adoçante possui o mesmo dulçor que uma dada quantidade de açúcar.

Açúcar Comum	Xilitol	Eritritol	Stevia	Stevita
1 xícara	1 xícara	1,5 xícara	9 gotas	160 gotas (8 ml)
1/2 xícara	1/2 xícara	3/4 xícara	5 gotas	80 gotas (4 ml)
1 cs	1 cs	1,5 cs	1 gota	12 gotas
1 cc	1 cc	1,5 cc	-	4 gotas

Por exemplo, pela tabela podemos ver que 1 xícara de açúcar apresenta o mesmo potencial adoçante que uma 1 xícara de xilitol ou de 1,5 xícara de eritritol.

Sigla	Legenda
cs	colher de sopa
cc	colher de chá

Já para adoçarmos um café um uma colher de chá de açúcar, precisaríamos de apenas 4 gotas de sucralose. Acho que você já entendeu como a tabela funciona, não é mesmo?

