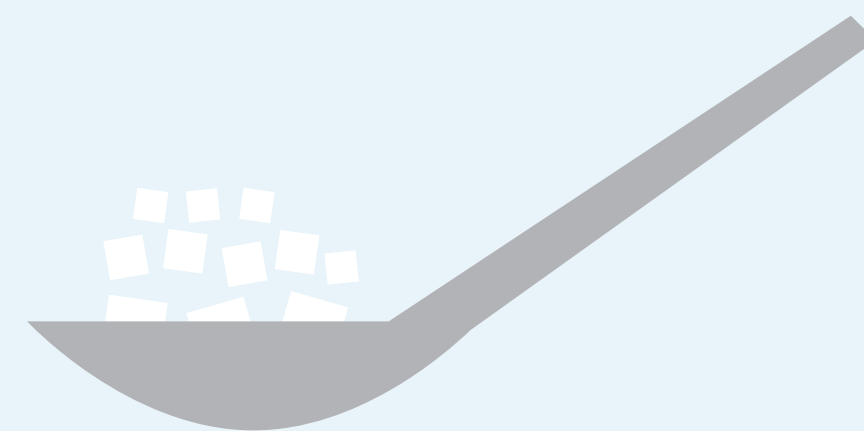


# MINI VODIČ ZA UPOTREBU ZASLAĐIVAČA



Želite da šećer zamenite zaslađivačem, ali niste sigurni koji je odnos u količinama? Ovaj kratki vodič će vam pomoći da se lakše snađete i naučite koliku količinu zaslađivača zapravo treba da upotrebite pri pripremi hrane i napitaka kod kuće.

SLATKO	BELI ŠEĆER	PRIRODNI KALORIJSKI ZASLAĐIVAČ	POVEĆAVA TELESNU MASU	POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	60 KALORIJA NA SUPENU KAŠIKU	OSNOVNI SLATKI UKUS	KORISTI SE PO UKUSU, PREMA RECEPTU
	MED	PRIRODNI ZASLAĐIVAČ	POVEĆAVA TELESNU MASU	POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	OKO 60 KALORIJA NA SUPENU KAŠIKU	1,5 × SLAĐI OD ŠEĆERA	KORISTI SE PO UKUSU, PREMA RECEPTU
SLAĐE	STEVIA	PRIRODNI NEKALORIJSKI ZASLAĐIVAČ	NE POVEĆAVA TELESNU MASU	NE POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	BEZ KALORIJA	200–300 × SLAĐI OD ŠEĆERA	1 KAŠIČICA STEVIJE U PRAHU = 1 ŠOLJA ŠEĆERA 1 PRSTOHVAT ŠTEVIJE = 1 KAŠIČICA ŠEĆERA
	ASPARTAM	VEŠTAČKI NISKOKALORIJSKI ZASLAĐIVAČ	NE POVEĆAVA TELESNU MASU	NE POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	4 KALORIJE PO GRAMU	200 × SLAĐI OD ŠEĆERA	KORISTI SE ZA ZASLAĐIVANJE NAPITAKA 1 TABLETICA = 1 KAŠIČICA ŠEĆERA
	SAHARIN	VEŠTAČKI NEKALORIJSKI ZASLAĐIVAČ	NE POVEĆAVA TELESNU MASU	NE POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	BEZ KALORIJA	300–500 × SLAĐI OD ŠEĆERA	1 TABLETICA = 2 KASIČICE ŠEĆERA
NAJSLAĐE	SUKRALOZA	VEŠTAČKI NEKALORIJSKI ZASLAĐIVAČ	NE POVEĆAVA TELESNU MASU	NE POVEĆAVA VREDNOST ŠEĆERA U KRVU	BEZ KALORIJA	600 × SLAĐI OD ŠEĆERA	MOŽE DA SE KORISTI ZA PRIPREMU KOLAČA 1 TABLETICA = 3 KAŠIČICE ŠEĆERA