

Die Kalorien verschiedener Süßungsmittel

Süßungsmittel	Energie in kcal/100 g
Agavendicksaft	310 kcal
Ahornsirup	275 kcal
Apfeldicksaft	375 kcal
Birnendicksaft	362 kcal
Dattelsirup (gekauft)	320 kcal
Datteln getrocknet	295 kcal
Erythrit	0 kcal
Fiberpulver	200 kcal
Fibersirup	160 kcal
Fructose (Fruchtzucker)	390 kcal
Goviosid (Stevia/ Erythrit im Verh. 2:98)	0 kcal
Haushaltszucker	387 kcal
Kokosblütenzucker	367 kcal
Lucumapulver	329 kcal
Luo Han Guo	0 kcal
Palmzucker	400 kcal
Reissirup	308 kcal
Ribose (D-Ribose)	400 kcal
Stevia	0 kcal
Vollrohrzucker	380 kcal
Traubenzucker (Glucose)	405 kcal
Xylit	240 kcal
Zuckerrübensirup	299 kcal