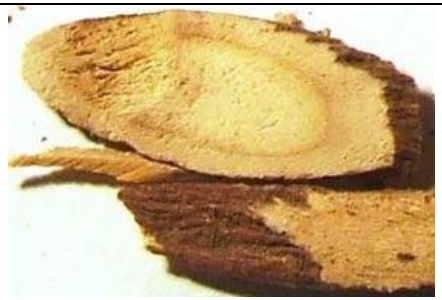
Lp.	Nazwa	wygląd	Kcal/100g	+	-	Dodatkowe informacje
1	Cukier Biały		405.00	- Biały cukier daje nam energii i to dużo szybciej niż zdrowsze węglowodany złożone - niedrogi w porównaniu do innych substancji słodzących - polepsza smak potraw	-Podrażnia śluzówkę żołądka -Niszczy błonę śluzową jelit -Zaburza proces trawienia i wypróżniania - Mocno zakwasza organizm - Uzależnia - Może powodować chroniczne zmęczenie oraz poważne schorzenia w późniejszym wieku - Ryzyko powstania egzemy niewiadomego pochodzenia czy alergii	-Sypki, bez zlepów i grudek -Brak obcego zapachu -Barwa biała do kremowej Rodzaje cukru białego: -puder -kryształ gruby -kryształ średni -kryształ drobny -drobny kryształ specjalny -kryształ niesegregowany
2	Cukier Brązowy (Trzcinowy)		400.00	-Zdrowszy od cukru białego. - Delikatny i pełny smak, pozwalający połącznie z kawą lub herbata. - Idealnie nadaje się do smakowitych wypieków. - Ma dużą zawartość składników odżywczych takich jak: żelazo, wapń, potas, fosfor oraz magnez, czego nie można powiedzieć o cukrze białym. - Jest cukrem nierafinowanym,	- Drogi w porównaniu do cukru białego	-Sypki, bez zlepów i grudek -Brak obcego zapachu -Barwa złoto brązowa do ciemno brązowej Rodzaje cukru brązowego: -puder -kryształ gruby -kryształ średni -kryształ drobny -drobny kryształ specjalny -kryształ niesegregowany

				dlatego zawiera w swoim składzie tak wiele składników odżywczych		
3	**Cukier brzozowy (ksylitol)**		**240.00**	**-Zmniejsza łaknienie na słodycze** **-Dzięki antybakteryjnemu działaniu podnosi ogólną odporność organizmu** **-Redukując wydzielanie insuliny opóźnia proces starzenia** **-Przeciwdziała otyłości** **-Zwiększa przyswajanie wapnia, poprawiając tym samym konsystencję kości** **-Wzmacnia mineralizację szkliwa zębowego** **-Powoduje wytwarzanie specyficznych kwasów tłuszczowych w jelitach, ogranicza rozwój pleśni i drożdżaków w przewodzie pokarmowym.**	**- Ksylitol jest droższy niż cukier oraz wiele innych słodzików** **- Ksylitol w Polsce jest dość trudno dostępny.** **- Możliwa niestrawność przy pierwszych użyciach** **- Zbyt duże spożycie może doprowadzić do wystąpienia biegunek.**	**-Występuje w postaci pudru** **- Często wykorzystywany w produkcji produktów „fit/light”**

4	**Lukrecja**	 **www.valuefood.info**	**390.00**	**-Lukrecja jest słodsza od białego cukru aż 50-100 razy** **-Działa przeciwzapalnie, antyalergicznie, przeciwbakteryjnie, przeciwłojotokowo** **- Pomaga na opuchlizny** **- Pomaga zwalczyć poziom złego cholesterolu we krwi** **- Zabija wolne rodniki**	**-W smaku jest ziołowo-gorzka** **-Przy długotrwałym stosowaniu powoduje zatrzymanie wody w organizmie**	**Rodzaje Lukrecji:** **-postać świerza** **-postać ususzona** **-forma sproszkowanego słodziku** **-syrop**
5	**Stewia**		**0.00**	**- 250-300 krotnie słodszy od sacharozy (czyli normalnego cukru spożywczego)** **- stabilny do temperatury 198-200°C co umożliwia stosowanie stewii do wypieków** **- nie ulega fermentacji** **- działa przeciwpróchniczo i hamuje wzrost płytki nazębnej** **- nie posiada praktycznie żadnej wartości kalorycznej** **- jest stabilny w środowisku kwaśnym co pozwala na stosowanie również do marynat**	**-Dopuszczalne dzienne spożycie 4mg/1kg masy ciał** **-Z powodu ogólnego zastosowania stewi w produktach oraz kosmetykach powstaje zagrożenie nieświadomego przedawkowania**	**Rodzaje Stewi:** **-postać świeża** **-postać ususzona** **-forma sproszkowanego słodziku** **-syrop**

6	**Syrop z Agawy**	 www.indiamart.com	**100 - 400**	**- Zawiera inulinę, czyli naturalny probiotyk, który obniża poziom cholesterolu** **- Ułatwia pracę przewodu pokarmowego** **- Zapobiega zaparciom - dzięki dużej zawartości błonnika poprawia przemianę materii** **- Jest wskazany dla każdego stosuje diete niskowęglowodanową** **- Nektar z agawy zawiera wapń, żelazo, potas oraz magnez**	**-Fruktoza bywa przez niektóre osoby źle trawione** **- Spożywana w nadmiarze jest konkretnym źródłem cukru, co wywołuje odpowiedź ze strony insuliny i sprzyja magazynowaniu tkanki tłuszczowej** **- Fruktoza ma negatywny wpływ na leptynę, czyli hormon odpowiadający za uczucie sytości.** **- Fruktoza jest metabolizowana bezpośrednio w wątrobie. Co oznacza, że jej nadmiar po prostu zmusza wątrobę do wzmożonej pracy** **- W reakcji fruktozy z białkiem oraz jednonienasyconymi kwasami tłuszczowymi powstaje produkt końcowy AGE, który jest odpowiedzialny za uszkadzanie komórek i w rezultacie stan zapalny.**	**-Duża kleistość produktu** **-Neutralny smak** **-Zawartość fruktozy min 70%** **Rodzaje syrop z Agawy:** **-jasny syrop** **-ciemny syrop**

Mateusz Dziedzic kl. IV bt (2014/2015)