

Πόση ενέργεια, ελεύθερα σάκχαρα, μέταλλα περιέχουν τα διαφορετικά γλυκαντικά;

Γλυκαντικό (1 κουτ. σούπας)	Ενέργεια (Kcal)	Σάκχαρα (g)	Ασβέστιο (mg)	Σίδηρος (mg)	Μαγνήσιο (mg)	Φώσφορος (mg)	Κάλιο (mg)	Ψευδάργυρος (mg)	Χαλκός (mg)	Μαγγάνιο (mg)	Σελήνιο (μg)	Πρωτεΐες
Μέλι	64	17,25	1,26	0,09	0,42	0,84	10,92	0,05	0,01	0,02	0,17	
Σιρόπι καλαμποκιού, ανοικτόχρωμο	62	16,89	2,86	0,00	0,22	0,00	0,22	0,10	0,00	0,00	0,15	
Σιρόπι σόργου	61	15,73	31,50	0,80	21,00	11,76	210,00	0,09	0,03	0,32	0,36	
Σιρόπι καλαμποκιού, σκούρο	57	15,52	3,60	0,07	1,60	2,20	8,80	0,01	0,01	0,02	0,58	1
Σιρόπι μαλτόζης	67	14,97	12,81	0,20	15,12	49,56	67,20	0,03	0,04	0,02	2,58	1
Μελάσσα	58	14,94	41,00	0,94	48,40	6,20	292,80	0,06	0,10	0,31	3,56	6
Σιρόπι καλαμποκιού υψηλής φρουκτόζης	53	14,37	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,02	0,13	
Καστανή ζάχαρη	52	13,34	11,41	0,10	1,24	0,55	18,29	0,00	0,01	0,01	0,17	
Λευκή κρυσταλλική ζάχαρη	49	12,57	0,13	0,01	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00	0,08	
Σιρόπι σφενδάμου	54	12,55	21,17	0,02	4,36	0,42	43,99	0,31	0,00	0,60	0,12	2
Φρουκτόζη σκόνη	45	11,36	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,07	
Σιρόπι αγαύης	43	9,35	0,14	0,01	0,14	0,14	0,55	0,00	0,00	0,00	0,23	
Ζάχαρη άχνη	29	7,34	0,08	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,05	

Πηγή στοιχείων: USDA

Σημείωση: Οι χρωματιστές μπάρες δείχνουν πόσο μεγάλη ποσότητα (σε σχέση με τα άλλα γλυκαντικά) περιέχεται σε κάθε γλυκαντικό.

Η μεγαλύτερη τιμή σε κάθε στήλη καλύπτεται πλήρως από χρώμα. Οι υπόλοιπες τιμές καλύπτονται με χρώμα κατ' αναλογία με την μεγαλύτερη τιμή.