

# DE LA DOUCEUR

## SUCRES

Saccharose  
Glucose  
Fructose  
Lactose  
Maltose  
Isomaltulose  
Tagatose

### Origine

betterave sucrière,  
maïs, lactose, amidon

### Calories

env. 4 kcal/g  
tagatose env. 1.5 kcal/g

### Propriétés

L'isomaltulose et le  
tagatose ménagent les  
dents, tous les autres  
sucres sont cariogènes

## POLYOLS

Xylitol  
Sorbitol  
Isomalt  
Maltitol  
Mannitol  
Erythritol  
Lactitol

### Origine

Betterave sucrière, amidon,  
rafles de maïs, lactose

### Calories

2.4 kcal/g  
érythritol 0 kcal/g

### Propriétés

- non cariogène
- convient aux diabétiques
- moins de calories
- faible IG
- laxatif en quantité abusive

## EDULCORANTS

Cyclamate  
Aspartame  
Acésulfame-K  
Néohespéridine DC  
Sucralose  
Saccharine  
Thaumatine

### Origine

Obtention par synthèse

### Calories

sans calories

### Propriétés

- non cariogène
- convient aux diabétiques
- sans calories
- non glycémiant
- sans effet laxatif

= cariogènes = non cariogènes