

# CHECKLISTE - ZUCKER & SEINE NAMEN

## Onlinepraxis für PNI & Energiemangel

Darm - Stress - Ernährung

Name, Vorname:

Geburtstag:

- Zucker
- Haushaltszucker
- Kristallzucker
- Rohrzucker
- Rübenzucker

### Sirupe und konzentrierte Zuckerquellen

- Glukosesirup
- Fruktosesirup
- Maissirup
- Glukose-Fruktose-Sirup
- Agavendicksaft
- Ahornsirup
- Reissirup
- Dattelsirup
- Malzsirup
- Invertzuckersirup
- Karamellsirup



### Früchte und natürliche Zuckerquellen (verarbeitet)

- Fruchtzucker
- Fruchtsaftkonzentrat
- Apfelsüße
- Traubensüße
- Honig
- Melasse

### Chemische Bezeichnungen für Zuckerarten

- Glukose
- Fruktose
- Laktose
- Maltose
- Saccharose
- Dextrose
- Galaktose

### Süßungsmittel mit Zuckerbestandteilen

- Maltodextrin
- Oligofruktose
- Isomaltulose

