

Potravinářské firmy nenápadně přidávají cukr do mnoha svých výrobků a na štítku ho pak schovávají pod rouškou různých názvů, který vypadají na první pohled nenápadně a neškodně, nebo ho naopak označí vědeckým názvem, který prostě přejdete, protože netušíte, co to je. Nenechte se oklamat. Níže najdete různá označení, pod kterými je cukr nenápadně přidáván do potravin. Naučte se je rozpoznat. Čtěte štítky na všech potravinách.

### Prostý cukr

- **\_\_\_ cukr:** nerafinovaný cukr, třtinový cukr, řepný cukr, moučkový cukr atd.
- **\_\_\_ sirup:** vysokofruktóзовý kukuřičný sirup, maltóзовý sirup, rafinovaný sirup, rýžový sirup, datlový sirup atd.

### Vědecké názvy pro cukr

- |              |                |                |
|--------------|----------------|----------------|
| • dextróza   | • galaktóza    | • polysacharid |
| • disacharid | • laktóza      | • ribóza       |
| • fruktóza   | • maltóza      | • sacharóza    |
| • glukóza    | • monosacharid | • cukróza      |

### „Přírodní“ cukry

- |                   |                      |                         |
|-------------------|----------------------|-------------------------|
| • agáвовý nektar  | • koncentrovaný džus | • melasa                |
| • kokosový nektar | • ovocná šťáva *     | • extrakt z monk fruit  |
| • kokosový cukr   | • med                | • rýžový slad (extrakt) |
| • datlový cukr    | • javorový sirup     | • (sladký) čirok        |

### Sladidla

- |               |             |               |
|---------------|-------------|---------------|
| • aspartam    | • sacharin  | • Sweetleaf   |
| • acesulfam K | • Splenda   | • Sweet-n-low |
| • Equal       | • stévie    | • Truvia      |
| • Nutra sweet | • sukralóza |               |

### Alkoholové cukry (polyoly)

- |                       |            |                |
|-----------------------|------------|----------------|
| • Arabitol            | • HSH      | • Mannitol     |
| • Dulcitol            | • Iditol   | • Polyglycitol |
| • Erythritol, Xylitol | • Isomalt  | • Rybitol      |
| • Glykol              | • Lactitol | • Sorbitol     |
| • Glycerin (Glycerol) | • Maltitol | • Threitol     |

\* Ovocná šťáva bývá velmi často používána k oslazení sušeného ovoce a salátových dresinků, proto je v seznamu uvedena, nicméně je to jediná varianta přidaného cukru, která je ve Whole30 povolena.