

Ime	Tip	Glikemijski indeks	Kalorijska vrednost [kcal/g]	Slatkoća
Maltodekstrin	Šećer	110	4	21
Maltoza	Šećer	105	4	0,3
Glukoza (Dekstroza)	Šećer	100	4	0,75
Trehaloza	Šećer	70	4	0,45
Visoko fruktozni kukuruzni sirup	Modifikovan šećer	68	4	1,1
Saharoza	Šećer	65	4	1
Karamel	Modifikovan šećer	60	3,8	1
Zlatni sirup	Modifikovan šećer	60	4	1,1
Invertni šećer	Modifikovan šećer	60	3	0,8
Melasa	Šećerni ekstrakt	55	2,9	0,7
Javorov sirup	Prirodni šećer	54	4	1
Med	Prirodni šećer	50	4	1,1
Laktoza	Šećer	45	4	0,15
Sok šećerne trske	Šećerni ekstrakt	43	2,7	1,3
Sirup ječmenog slada	Modifikovan šećer	42	4	0,5
Hidrogenizovani hidrolizat skroba	Šećerni alkohol	35	3	0,4
Šećer kokosa	Prirodni šećer	35	4	1
Maltitol	Šećerni alkohol	35	2,4	0,5
Fruktoza	Šećer	20	4	1,7
Galaktoza	Šećer	25	4	0,3
Sirup agave	Modifikovan šećer	15	4	1,5
Ksilitol	Šećerni alkohol	7	2,4	1
Glicerol	Šećerni alkohol	5	4	0,4
Sorbitol	Šećerni alkohol	4	2,6	0,55

Laktitol	Šećerni alkohol	3	2	0,4
Izomalt	Šećerni alkohol	2	2,1	0,5
Manitol	Šećerni alkohol	2	1,6	0,9
Eritritol	Šećerni alkohol	1	0	0,7
Oligofruktoza	Šećerno vlakno	1	4	0,4
Inulin	Šećerno vlakno	1	1,4	0,1
Stevia	Prirodni zaslađivač	0	0	300
Acetsulfam K	Veštački zaslađivač	0	0	200
Aspartam	Veštački zaslađivač	0	4	180
Ciklamat	Veštački zaslađivač	0	0	40
Neotam	Veštački zaslađivač	0	0	8000
Advantam	Veštački zaslađivač	0	0	20000
Saharin	Veštački zaslađivač	0	0	300
Sukraloza	Veštački zaslađivač	0	0	600