# Low Carb Słownik Etykiet

Rozszyfruj, zanim zjesz. Praktyczny przewodnik po składnikach, które często widzisz na etykietach – teraz z oceną low carb!

## 🧾 Słownik Etykiet

### Monostearynian glicerolu (E471)

Emulgator. Pomaga połączyć tłuszcz z wodą. Technicznie „naturalny”, ale raczej kosmetyczny niż odżywczy.

➡ Low carb friendly? ✅ Tak, ale zbędny balast.

### Maltodekstryna

Proszek ze skrobi. Ma bardzo wysoki indeks glikemiczny.

➡ Low carb friendly? ❌ NIE. Ukryty cukier.

### Sacharoza

Klasyczny biały cukier.

➡ Low carb friendly? ❌ Absolutnie nie.

### Syrop glukozowo-fruktozowy

Przetworzony słodzik, tani i bardzo niezdrowy.

➡ Low carb friendly? ❌ Unikaj.

### Aromaty naturalne

Nieznane pochodzenie, często marketingowe określenie.

➡ Low carb friendly? ✅ Zwykle tak.

### Guma guar / ksantanowa

Naturalne zagęszczacze. Dobre źródło błonnika.

➡ Low carb friendly? ✅ Tak.

## 🍬 Poliole – słodzikowi aktorzy drugiego planu

### Erytrol (erytrytol)

0 kcal, 0 wpływu na glukozę, 0 insuliny. Nie fermentuje. Idealny słodzik.

➡ Low carb friendly? ✅ TAK

### Ksylitol

Naturalny, niski IG. Bezpieczny dla ludzi, toksyczny dla psów.

➡ Low carb friendly? ✅ Tak

### Sorbitol / Mannitol / Laktitol

Mogą wywoływać wzdęcia, gazy, biegunkę.

➡ Low carb friendly? ⚠️ Z umiarem

### Maltitol

Podnosi cukier prawie jak cukier. Najgorszy z polioli.

➡ Low carb friendly? ❌ NIE