

Undvik

- Alkohol
- Betsocker
- Dextrin
- Dextros / Druvsocker
- Druvjuice
- Farin(socker)
- Florsocker
- Fruktjuice
- Fruktos / Fruktsocker
- Fruktossirap
- Galaktos
- Glukos
- Glukossirap
- Honung
- Invertsocker / hydrolyserat socker
- Kandi
- Laktos / mjölksocker
- Lönnsirap
- Majsmjöl
- Majssirap
- Majsstärkelse
- Maltodextrin (Maltodextrin är en oligosackarid och finns ofta i lightprodukter pga ger tjockare konsistens)
- Maltos/ maltsocker
- Mjöl
- Modifierad stärkelse
- -ol (malitol, xylitol, sorbitol mm)
- -os (sackaros, maltos, laktos, fruktos mm)
- Palmsocker
- Potatisflingor
- Potatismjöl
- Potatisstärkelse
- Pärlsocker
- Rågmjöl
- Råsocker
- Rörsocker
- -sackarid
- Sackaros
- Sirap
- Socker
- Soya (innehåller ofta socker)
- Stärkelse
- Stärkelsesirap
- Vaniljsocker
- Vetemjöl