

Tabella pratica dei dolcificanti chetogenici

Una guida semplice per capire struttura, comportamento e usi più adatti in cucina.

Dolcificante	Struttura semplice	Perché si comporta così	Dove rende meglio	Da ricordare
Eritritolo	Poliolo cristallino, leggero e poco umettante.	Si scioglie, ma tende più facilmente a ricristallizzare e trattiene poca umidità. Per questo può dare una sensazione più fresca e, se non è fine, anche un tocco più granuloso.	Torte da forno, biscotti, muffin, crostate, impasti asciutti.	Meglio macinato fine o a velo nelle creme e nei dessert freddi.
Allulosio	Zucchero raro, molto solubile, morbido e più 'umido' nel comportamento.	Si scioglie bene, aiuta a trattenere morbidezza e a colorare di più in cottura. Per questo spesso rende il dolce più soffice, più rotondo nel gusto e più vicino allo zucchero classico.	Creme, cheesecake, dolci al cucchiaio, glasse, torte soffici.	Tende a colorire prima: spesso conviene controllare bene la cottura.
Stevia	Estratto molto concentrato: tanta dolcezza, ma quasi senza volume.	Dolcifica tantissimo in poco spazio, però non aggiunge massa, struttura o umidità. Per questo da sola non si comporta come lo zucchero negli impasti e richiede più attenzione.	Bevande, yogurt, creme leggere o piccole correzioni di dolcezza.	Di solito rende meglio in piccola quantità o insieme ad altri dolcificanti.
Mix di dolcificanti	Combinazione studiata di più dolcificanti con funzioni diverse.	Serve a bilanciare gusto, volume, scioglimento e retrogusto. Un dolcificante corregge i limiti dell'altro e il risultato spesso risulta più equilibrato.	Torte, biscotti, creme, dessert e ricette dove serve equilibrio.	Molto utili quando vuoi una dolcezza più naturale e una resa più armoniosa.
Xilitolo	Poliolo con gusto e sensazione più pieni, spesso vicini allo zucchero.	Si scioglie bene e dà una dolcezza più 'piena' rispetto ad altri dolcificanti. Per questo, in alcune ricette quotidiane, può risultare piacevole e semplice da usare.	Dolci semplici, impasti da forno, creme, preparazioni quotidiane.	Alternativa occasionale. Va provato nella propria ricetta e tenuto lontano dai cani.

Keto senza rinunce • Riassunto pratico: il dolcificante giusto non cambia solo il sapore, ma anche umidità, struttura e consistenza.