



Quels sont les sucres ajoutés plus « profitables » ?

A bien sûr ne pas consommer en excès 😊 Meilleurs que les autres ne veut pas dire excellents 😊 ça reste des sucres ajoutés 😊

-Le sucre de fleurs de coco : Il présente un index glycémique plus bas que le sucre blanc cristallisé, il renferme des fibres, des vitamines et des minéraux. Il a un goût qui se rapproche de celui de la cassonade.

Seuls bémols : il est beaucoup plus cher que le sucre blanc et il vient de loin...



Quels sont les sucres ajoutés plus « profitables » ?

-Le sucre de bouleau : Extrait de l'écorce de bouleau, il contient deux fois moins de calories que le sucre cristallisé blanc. Non acidifiant, non cancérigène, il reminéralise la trame osseuse, les dents, les articulations. Il peut être utilisé tant pour les préparations froides que chaudes.

Petits bémols : Il est idéal pour préparer des confitures, des compotes, des gâteaux mous mais pas pour des préparations finales croustillantes, croquantes style biscuits ou crumbles. De plus, il ne faut pas l'utiliser en excès (pas plus de 50g/jour) au risque d'avoir un effet laxatif.



Quels sont les sucres ajoutés plus « profitables » ?

-La stévia : La stévia est une plante très intéressante sous sa forme naturelle (feuilles séchées réduites en poudre). Elle est aussi calorique que le sucre raffiné mais son pouvoir sucrant est 15 fois supérieur. On peut utiliser la stévia pour les préparations froides et chaudes.

Seul bémol : La stévia a un petit arrière-goût de réglisse qui ne plaît pas à tout le monde. Attention à acheter de la stévia naturelle et non de synthèse qui n'a plus rien à voir avec le produit initial.



Quels sont les sucres ajoutés plus « profitables » ?

-Le miel : Choisir un miel de qualité peut présenter certaines vertus très profitables mais cela reste une source de sucres ajoutés.

On le consomme donc avec modération.

C'est pareil pour les sirops d'Erable ou d'Agave.