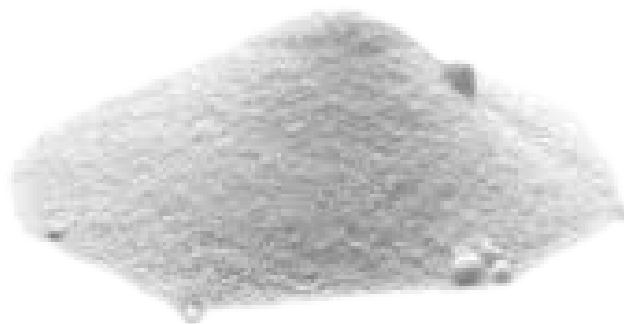


Les alternatives au sucre



Sucre blanc

Il est raffiné et n'apporte donc aucun autre nutriment que le sucre. Son IG est élevé. Il sert de référence en termes de pouvoir sucrant (un produit qui a un pouvoir sucrant égal à "2 fois" apporte un goût sucré deux fois supérieur au sucre blanc pour la même quantité).



Index
glycémique

70

Vertus
nutrition

-

Pouvoir
sucrant

1 fois



"Muscovado" et "Rapadura"

Il s'agit de sucre non raffiné. Ils contiennent donc plus de micronutriments que le sucre blanc même si l'IG est le même. Le sucre complet a néanmoins un pouvoir sucrant supérieur, on en utilise donc moins. À utiliser avec modération, cela reste du sucre !



Index
glycémique

70

Vertus
nutrition

+

Pouvoir
sucrant

1,4 fois

Miel d'acacia

Le miel est l'une des meilleures alternatives au sucre. Il regorge de vertus nutritionnelles. Attention, sa qualité nutritive dépend de son mode de production. Choisissez du miel artisanal ! J'ai choisi le miel d'acacia car il a un IG bas, tout comme le miel de tilleul. Le miel a un bon pouvoir sucrant, inutile de l'utiliser en grande quantité.



Index
glycémique

45

Vertus
nutrition

+++

Pouvoir
sucrant

1,3 fois

Sirop d'agave

Les procédés qui permettent de l'obtenir le privent presque totalement de nutriments. Son IG est bas car il contient beaucoup de fructose. Or, la surconsommation de ce dernier est problématique. Je conseille le sirop d'agave avec modération, en vérifiant sa composition. L'ajout d'autres sucres est fréquente et augmente son IG.



Index
glycémique

20 à 80

Vertus
nutrition

—

Pouvoir
sucrant

1,4 fois

Stévia

La stévia n'apporte aucune calorie, elle a un IG nul et un pouvoir sucrant très élevé, ce qui permet de l'utiliser en très faible quantité. Néanmoins, une fois transformée en poudre, elle ne contient plus de nutriment. Une consommation fréquente favorise l'appétence pour le goût sucré. Mon conseil : modération et petites quantités.



Index
glycémique

0

Vertus
nutrition

—

Pouvoir
sucrant

100 à 300 fois

Sirop d'érable

Sur le plan nutritionnel, il est intéressant car il apporte de nombreux nutriments. Il est moins calorique que le sucre et peut être utilisé en quantité moindre de par son intéressant pouvoir sucrant. À noter que le sirop d'érable a toutefois un IG élevé. Je recommande de le consommer, de temps en temps, avec modération, pour le plaisir.



Index glycémique	Vertus nutrition	Pouvoir sucrant
65	++	1,4 fois

Sucre de coco

Le sucre de coco est une bonne alternative au sucre blanc. En effet, il apporte des nutriments intéressants tels que des vitamines et des minéraux. Il a également un IG bas. Attention toutefois à son apport calorique assez important et à son pouvoir sucrant assez proche de celui du sucre blanc. À consommer avec modération !



Index glycémique	Vertus nutrition	Pouvoir sucrant
25	+++	1,1 fois

Sucre de bouleau

On l'appelle aussi le "xylitol". Il est intéressant car son IG est très bas, il a donc un impact raisonnable sur la glycémie. De plus, il est environ deux fois moins calorique que le sucre blanc. Attention à ne pas trop en consommer au risque d'entraîner des troubles digestifs. Mon conseil, avec modération, comme toujours !



Index
glycémique

8

Vertus
nutrition

++

Pouvoir
sucrant

1,1 fois

Parmi les substances les plus utilisées, nous retrouvons aussi les édulcorants de synthèse comme l'aspartame, l'acésulfame et le sucralose. Leur pouvoir sucrant est très élevé, de 150 à 600 fois celui du sucre. Même s'ils n'apportent pas de calorie et que leur IG est nul, leur impact sur la santé fait l'objet de nombreuses discussions. Leur pouvoir sucrant a aussi tendance à favoriser l'appétence pour le goût sucré. J'aurais tendance à conseiller d'en limiter la consommation.

Afin de vous communiquer ces données, je me suis inspiré de différentes sources. Les valeurs des index glycémiques et des pouvoirs sucrants peuvent varier selon les sources. Je ne peux donc pas garantir l'absolue exactitude des données de cette fiche bien que je m'engage à vous offrir le meilleure de mon travail de recherche.