

LE MIEL



300Kcal/100g

25Kcal/Petite cuillère

80g de sucre/100g

7g/Petite cuillère

Le sucre du miel

Le miel contient 30 à 45% de fructose. Il a donc moins d'impact sur la glycémie que le sucre ordinaire et a un pouvoir sucrant 30% supérieur. Il faut donc moins de miel pour obtenir la même saveur sucrée. Je conseille donc d'opter pour le miel mais en le consommant avec modération car le fructose est métabolisé par le foie. En excès, le fructose peut entraîner des maladies du foie.

Agents antibactériens

Pour combattre les infections



Flavonoïdes

Cicatrisant - Anti-inflammatoire

Polyphénols

*Protection cardiovasculaire
Prévention Diabète/Cancers/Alzheimer/Arthrite*

Prébiotiques

Santé digestive - Immunité



Dans un endroit sec et à l'abri de la lumière

L'humidité et la lumière peuvent dégrader son goût et ses qualités nutritionnelles.

Quelle variété choisir ?



Les variétés les plus riches en fructose sont intéressantes car il en faut peu pour une bonne saveur sucrée. Leur impact sur la glycémie est moindre (acacia, châtaignier). Néanmoins, pour bénéficier de nombreuses vertus, je recommande de varier vos choix.

Où se le procurer ?



Privilégiez le miel local, artisanal et issu de l'agriculture biologique. Il aura plus de goût, de meilleures vertus nutritionnelles et un impact environnemental moindre.