

## Les alternatives naturelles :

Critères	Sucre de fleur de coco	Sirop d'agave	Sirop de fleur de coco	Sirop de yacon
Synonyme	-	-	-	-
Type de sucre	Alternative au sucre cristal	Sirop	Sirop	Sirop
Origine	Naturelle	Naturelle	Naturelle	Naturelle
Goût	Sucré, caramélisé	Neutre, doux	Sucré, légèrement caramélisé	Doux, légèrement caramélisé
Couleur	Brun	Translucide/ ambré / brun foncé	Brun caramélisé	Brun-noir
Calories (100 g de sucre = 400 kcal)	Environ 390 kcal	Environ 300 kcal	Environ 300 kcal	Environ 200-300 kcal
Index glycémique (IG du sucre = 68)	Aucune information	Aucune information	Aucune information	Aucune information
Effet sur la glycémie	Augmente la glycémie	Augmente la glycémie	Augmente la glycémie	Peu d'impact
Pouvoir sucrant par rapport au sucre (100 %)	100 %	125 %	120 %	Moins sucré que le sucre
Rapport sucre/sucre de substitution	1:1	1:0,75	1:0,8	-
Dosage	100 g de sucre $\pm$ 100 g de sucre de fleur de coco	100 g de sucre $\pm$ 75 g de sirop d'agave	100 g de sucre $\pm$ 80 g de sirop de fleur de coco	Dosage individuel
Convient lors d'une intolérance au fructose	X	X	X	X
Convient aux diabétiques	X	X	X	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie, boulangerie et cuisine</li> <li>• Pancakes &amp; gaufres</li> <li>• Yaourts &amp; smoothies</li> <li>• Sucrage des boissons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie</li> <li>• Pancakes &amp; gaufres</li> <li>• Yaourts &amp; smoothies</li> <li>• Sucrage des boissons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie &amp; cuisine</li> <li>• Pancakes &amp; gaufres</li> <li>• Yaourts &amp; smoothies</li> <li>• Sucrage des boissons</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie</li> <li>• Pancakes &amp; gaufres</li> <li>• Yaourts &amp; smoothies</li> <li>• Sucrage des boissons</li> <li>• Sauces &amp; vinaigrette</li> </ul>
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contient des calories</li> <li>• Goût particulier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teneur importante en fructose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût particulier</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne résiste pas aux températures élevées</li> </ul>
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturel et non raffiné</li> <li>• Avec un goût caramélisé</li> <li>• Polyvalent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturel et non raffiné</li> <li>• Goût neutre</li> <li>• Très soluble</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturel et non raffiné</li> <li>• Avec un goût caramélisé</li> <li>• Polyvalent</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturel et non raffiné</li> <li>• Goût fruité et sucré</li> <li>• Polyvalent</li> </ul>

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►

Plus d'informations sur <https://www.nu3.fr/blogs/nutrition/remplacer-le-sucre>

## Substituts de sucre pauvres en calories :

Critères	Érythritol	Xylitol	Stévia	Édulcorants
Synonyme	Erythrit	Xylit, Sucre de boulot	Glycosides de stéviol	Exemple: Acesulfame K, Aspartame, Cyclamaet, Saccharine, Sucralose
Type de sucre	Alcool de sucre	Alcool de sucre	Edulcorant	Edulcorant
Origine	Naturelle	Naturelle	Naturelle / Synthétique	Naturelle / Synthétique
Goût	Doux-sucré	Sucré	Très sucré, léger goût de réglisse	Sucré à très sucré
Couleur	Blanc	Blanc	Blanc	Blanc/Translucide
Calories (100 g de sucre = 400 kcal)	0 kcal	Environ 240 kcal	0 kcal	Environ 0 à 4 kcal
Index glycémique (IG du sucre = 68)	GI = 0	GI = 7-13	GI = 0	GI = 0
Effet sur la glycémie	Aucun impact	Faible	Aucun impact	Aucun impact
Pouvoir sucrant par rapport au sucre (100 %)	70 %	100 %	Jusqu'à 300 fois plus sucré que le sucre	30 à 2500 fois plus sucré que le sucre
Rapport sucre/sucre de substitution	1:1,2 ou 1:1,4	1:1	-	-
Dosage	100 g de sucre $\pm$ 120-140 g d'Erythritol	100 g de sucre $\pm$ 100g de Xylitol	Dépend de la forme galénique	Utiliser avec parcimonie
Convient lors d'une intolérance au fructose	✓	✗ (peut varier selon les individus)	✓	✓ (peut varier selon les individus)
Convient aux diabétiques	✓	✓	✓	✓
Vegan	✓	✓	✓	✓
Utilisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie</li> <li>• Desserts &amp; glace</li> <li>• Sucrage des boissons chaudes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie et cuisine</li> <li>• Desserts &amp; glace</li> <li>• Sucrage des boissons chaudes</li> <li>• Réalisation de confitures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâtisserie et cuisine</li> <li>• Desserts &amp; yaourts</li> <li>• Sucrage de thés et boissons froides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucrage de boissons et de la nourriture</li> </ul>
Inconvénients	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut avoir un effet laxatif en cas de surdosage</li> <li>• Se dissout moins bien dans les liquides froids</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peut avoir un effet laxatif en cas de surdosage</li> <li>• Ne se marie pas bien avec la levure boulangère fraîche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Goût amer voire de réglisse lors de dosage important</li> </ul>	-
Avantages	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans sucre</li> <li>• Sans calories</li> <li>• Pas de risque de caries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans sucre</li> <li>• 40 % de calories en moins que dans le sucre</li> <li>• Pas de risque de caries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans sucre</li> <li>• Sans calories</li> <li>• Pas de risque de caries</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sans sucre</li> <li>• Faible en calories/ Sans calories</li> <li>• Pas de risque de caries</li> </ul>

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►

DÉCOUVRIR ►