

# 5 sucres tendance

SOUS LA LOUPE



**Sucres tendance = sucres ajoutés**

✓ Contiennent 3 à 4 kcal par gramme\*

✓ Teneur négligeable en vitamines et minéraux

✓ Leur utilisation doit être limitée

✓ Pas de bénéfices pour la santé



**Rapadura**

100% de sucres

Extrait de la canne à sucre



**Sirop d'érable**

60% de sucres

Fabriqué partir  
de l'eau d'  rable



**Miel**

80% de sucres

Confectionné par les abeilles  
   partir du nectar des fleurs



**Sirop d'agave**

68% de sucres

Issu du nectar d'un cactus mexicain

Principalement du fructose

→ Indice glycémique plus faible\*\*



**Sucre de coco**

100% de sucres

Extrait du nectar de la fleur du cocotier

Principalement du fructose

→ Indice glycémique plus faible\*\*

\*   l'exception du sirop d'érable qui contient 2,7 kcal par gramme. \*\*L'indice glycémique est une indication de la vitesse à laquelle le glucose augmente dans le sang après la consommation d'un aliment spécifique. Les aliments à faible indice glycémique libèrent le glucose progressivement, de sorte que la glycémie reste plus faible, contrairement aux aliments à indice élevé. Attention : le fructose est rapidement transformé en graisse dans l'organisme !

Références:

Nubel, table alimentaire belge, 6  me édition.

Département américain de l'agriculture (USDA), FoodData Central.

**Yakult**