

Les produits sucrants

Chloé De Smet

33

sucres

- Raffiné? Ou complet? de betterave, canne, rapadura, muscovado, mélasse?
 - Plus de minéraux, quel impact à faible dose?
 - Impact écologique
- Le miel
 - Naturel, contient des polyphénols
 - Riche en fructose (attention)
 - Usages traditionnels: cicatrisant, antibactérien, cataplasmes
 - Attention aux nombreuses contrefaçons!
- Les édulcorants
 - Naturels tendances: sucre de fleur de coco, sirop d'agave, sirop d'érable, sirop de Yacon
 - De masse: polyols, tagatose, Stevia
 - Intenses: aspartame, acésulfame K, sucralose



Chloé De Smet

34