

# MOINS DE CALORIES avec les édulcorants

www.EDULCORANTS.eu

## Combien de calories est-ce que j'évite avec les édulcorants ?

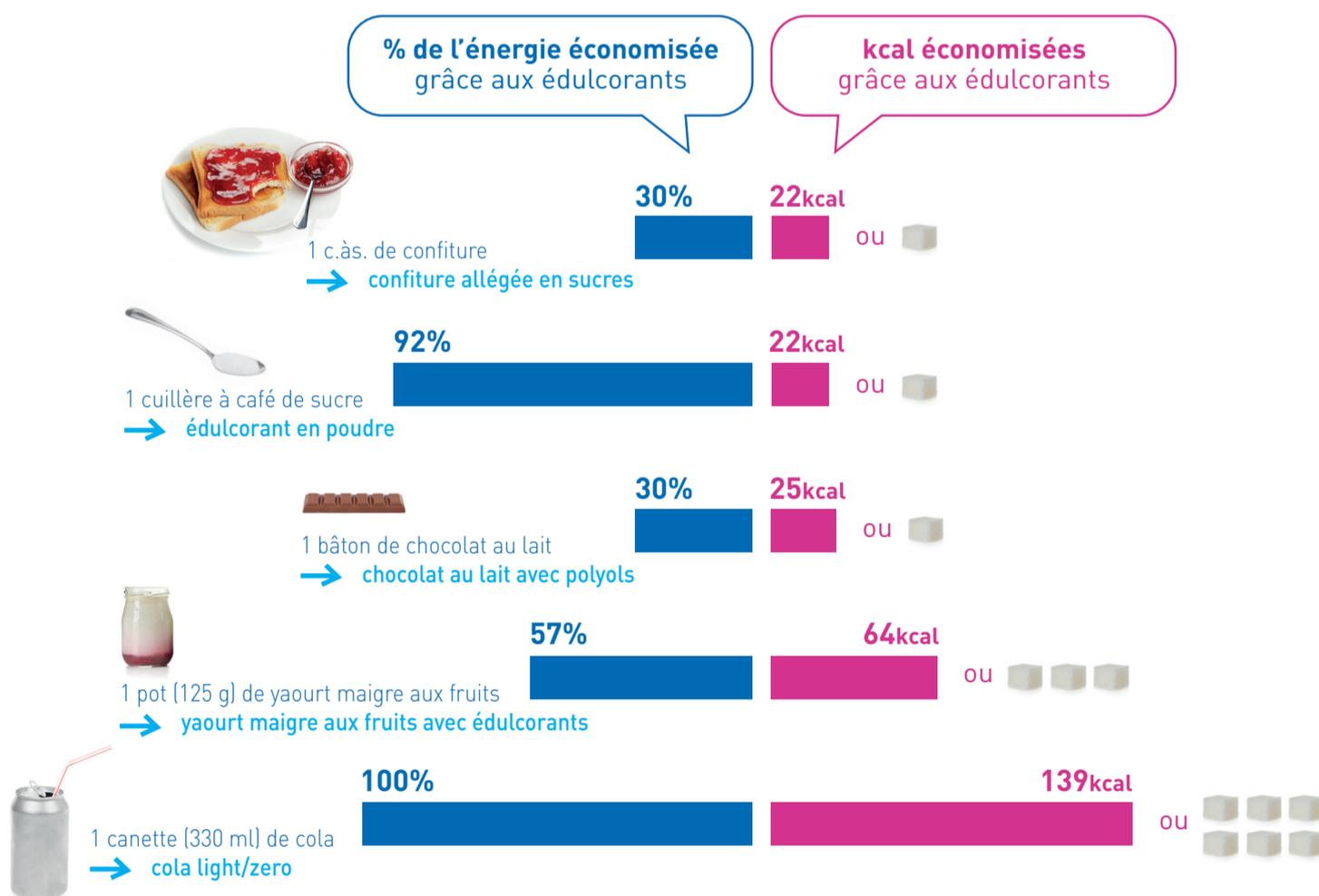
Les aliments et boissons avec édulcorants permettent de réduire ou supprimer les calories venant du sucre. Toutefois, la quantité de calories ainsi économisée dépend :

- du type d'**aliment**
  - teneur en protéines, lipides, glucides, fibres, qui apportent des calories
- du type d'**édulcorants**
  - 0 kcal/g : édulcorants basses calories
  - 2,4 kcal/g : édulcorants « de masse » tels que les polyols
  - 4 kcal/g : sucre
- de la **portion** consommée 



## Economie d'énergie et de calories

À portion identique, **REPLACER** le sucre par des édulcorants permet d'économiser l'énergie et les calories. Voici quelques exemples :



## Intérêt des édulcorants basses calories

- ✓ **savoir sucré sans les calories** 
- ✓ **amis des dents** 
- ✓ **contrôle du poids** 
- ✓ **contrôle du taux de sucre** 

Référence:  
Banque des noms de marques de www.internubel.be