

LA STÉVIA

ce qu'il faut retenir

www.EDULCORANTS.eu

L'édulcorant à base de stévia se compose de glycosides de stéviol obtenus au départ de la plante stévia, sa valeur calorique est nulle.



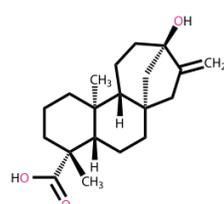
Stevia rebaudiana

Utilisée depuis plus de 2000 ans en Amérique du Sud pour édulcorer les boissons.



Edulcorant extrait de la stévia

Contient les glycosides de stéviol naturellement présents dans les feuilles de stévia.



Glycosides de stéviol

Composants qui donnent la saveur sucrée. Surtout le stévioloside et le Rébaudioside A.

Principaux avantages:

0%

Valeur calorique nulle



Utilisation à froid et à chaud



Ne favorise pas la carie dentaire

Pouvoir sucrant:

Stévia = 200 à 300 fois plus sucré que le sucre

Quantité maximale qui peut être consommée en toute sécurité*:
4 mg par kilo de poids corporel / jour

* Dose Journalière Admissible - DJA

Exemple d'une journée avec l'édulcorant extrait de la stévia:

FEMME DE 35 ANS, 60 KG



GARÇON DE 10 ANS, 30 KG



20 mg



Petit-déjeuner



12,5 mg



Matinée



40 mg



Midi



20 mg



Après-midi



20 mg



Soir



12,5 mg



20 mg



20 mg

TOTAL: 112,5 mg de stévia

= **47%** de la DJA

TOTAL: 52,5 mg de stévia

= **44%** de la DJA

Utilisation:



Les glycosides de stéviol **résistent à la chaleur** et peuvent donc être utilisés comme édulcorants dans les plats cuisinés et les pâtisseries. L'édulcorant extrait de stévia n'est pas fermentable et ne brunit pas lorsqu'il est chauffé.