

LES SUCRES 'TENDANCE' nouveaux sucres ajoutés

www. **EDULCORANTS**.eu

Sirop d'agave, rapadura, sucre de coco... de nouveaux venus s'invitent sur les tables et dans les plats. Souvent perçus comme plus sains que le sucre ordinaire, ils n'en restent pourtant pas moins des sources de sucres. Faisons plus ample connaissance.

Le sucre, les sucres, quelles différences?

LES SUCRES

• monosaccharides:



• disaccharides:



LE SUCRE

- Désigne **uniquement le saccharose (ou sucrose)**.
- C'est le **sucre raffiné**, qu'il vienne de la canne ou de la betterave.
- Présent aussi dans les **fruits**, le **miel**...

Valeur énergétique et repères

À noter que la **stévia** n'est **pas « un sucre »** mais un **édulcorant** obtenu à partir de la plante *Stevia Rebaudiana*, qui n'apporte **pas de calorie**.

- ✓ Les sucres « tendance » contiennent **un ou plusieurs sucres différents**.
- ✓ Les sucres tendance font partie des «**sucres ajoutés**», au même titre que le sucre raffiné.
- ✓ Tous les sucres apportent **4 kcal par gramme**
- ✓ Limite maximale pour la consommation de **sucres ajoutés**: **max 10 %** de l'apport énergétique
- ✓ Pour une **FEMME** modérément active  **2000 kcal/j** → **max 50 g de sucres**
- ✓ Pour un **HOMME** modérément actif  **2500 kcal/j** → **62,5 g de sucres**

Les sucres tendances

RAPADURA

Origine: Canne à sucre
Teneur en sucres: 95 %
Contient surtout: Saccharose
Le saviez-vous? Bien que l'on parle de lui comme d'un sucre « complet », son apport réel en minéraux est négligeable.



MIEL

Origine: Abeilles (fleurs)
Teneur en sucres: 75-80 %
Contient surtout: Glucose, fructose, saccharose
Le saviez-vous? Bien que le miel provienne de fleurs, il n'est pas compatible avec un régime vegan, puisque c'est un produit d'origine animale.



SIROP D'AGAVE

Origine: Agave bleue (cactus)
Teneur en sucres: +/- 76 %
Contient surtout: Fructose, glucose
Le saviez-vous? Bien que sa richesse en fructose est intéressante pour limiter l'élévation de la glycémie, le fructose se transforme facilement en graisses.



SIROP DE DATTES

Origine: Dattes
Teneur en sucres: +/- 75 %
Contient surtout: Glucose, fructose
Le saviez-vous? Bien que la datte soit riche en fibres, toutes les fibres sont perdues lors de la fabrication du sirop.



SIROP D'ÉRABLE

Origine: Érable (arbre)
Teneur en sucres: 68-87 %
Contient surtout: Saccharose
Le saviez-vous? Bien que contenant du manganèse et du zinc, il faudrait en consommer des quantités trop importantes pour avoir un intérêt nutritionnel.



SIROP DE RIZ BRUN

Origine: Riz brun, fermenté (+ orge)
Teneur en sucres: 65-75 %
Contient surtout: Maltose, glucose
Le saviez-vous? Bien que le riz brun est une source de glucides « lents », le sirop de riz brun est un sucre « rapide », car il est riche en glucose et maltose.



SUCRE DE COCO

Origine: Fleurs du cocotier
Teneur en sucres: 95 %
Contient surtout: Saccharose
Le saviez-vous? Bien que perçu comme plus naturel, sa teneur en saccharose et son apport calorifique sont proches de ceux du sucre raffiné.

