

LES 23 CONTENUS QUE VOUS AVEZ AIMÉS EN 2017 !



Stevia, miel, sucralose, tagatose, diabète, desserts sans sucre, régime, sécurité... tel est le florilège des contenus les plus lus, les plus recherchés et les plus plébiscités sur www.edulcorants.eu.
Rétrospective sur les faits marquants de l'année.

Ma consommation d'édulcorants

La sécurité des édulcorants et la consommation d'aspartame ou de stevia figurent parmi les questions les plus posées sur le sujet dans Google, mais aussi sur la plateforme www.edulcorants.eu. C'est la raison pour laquelle nous avons développé un test unique basé sur la teneur réelle en édulcorants des denrées. Il vous permet de choisir les produits que vous consommez, leur quantité et vous dit si votre niveau de consommation est sûr : l'**Édulcotest**. Plus de 10.000 visiteurs ont effectué ce test en 2017.

À VOUS
DE JOUER
**FAITES
LE TEST !**

ÉDULCORANTS

ACCUEIL ÉDULCORANTS SANTÉ SÉCURITÉ NEWS RECETTES QUESTIONS OUTILS CONTACT

Recherche ...

Édulcotest

Choisissez des produits consommés, ajoutez la quantité et évaluez votre apport

Votre poids (kg)

Produits Consommés

- Apple - crunchy pomme (50 g) ☒
- Nestlé - Nestlé pétillant (500 ml) ☒
- Danacol (50 g) ☒

Ajouter un produit

Édulcorant	Dose consommée	% d
Acésulfame K	3.7 mg	1%
Aspartame	-	0%
Cyclamate	-	0%
Saccharine	-	0%
Stévia	46.9 mg	16%
Sucralose	1 mg	0%

La DJA – ou 'dose journalière admissible' – n'est pas un seuil de toxicité, mais bien un seuil de sécurité à long terme. C'est la quantité d'une substance qui peut être consommée au quotidien durant toute la vie sans être à l'origine de problèmes de santé. Elle dépend de l'édulcorant et du poids.

Ce test est réalisé à l'aide des données de Nubel.
Vous avez trouvé ce test utile? Invitez vos amis à le faire!

PARTAGER f t i



Les meilleures recettes sans sucre du moment

Cuisiner sans sucre, que ce soit en cas de diabète, à l'occasion d'un régime, ou simplement pour contrôler sa consommation de sucre, n'est pas si compliqué. En particulier, lorsque vous utilisez les bons édulcorants ! Vous appréciez particulièrement l'univers de douceur, sans sucres ajoutés, d'« [Everyday Marta](#) », notre blogueuse culinaire préférée. Voici un petit inventaire de ses recettes incontournables sur [edulcorants.eu](#) et nos [réseaux sociaux](#), principalement à base de [stevia](#) ou de [tagatose](#). Vous retrouverez également [d'autres recettes](#) sur le blog.



LE DETOX JUICE AU CITRON ET GINGEMBRE

Voici un super remontant, mais aussi, tout simplement, une délicieuse boisson avec, de surcroît, pratiquement pas la moindre calorie.



MON CHOCOLAT CHAUD SANS SUCRES AJOUTÉS

Une façon gourmande et réconfortante d'inviter le lait à la table du petit-déjeuner ou du goûter, sans [apport calorique](#) superflu.



CHEESECAKE LIME-GINGEMBRE

Découvrez cet onctueux cheese-cake aux notes rafraîchissantes, qui concilie à merveille gourmandise et légèreté en sucres.



POTAGE AUX TOMATES ET POIVRONS ROUGES

Dans ce potage, qui est l'une des premières recettes à succès de Marta, les poivrons sont rendus très digestes, l'[édulcorant](#) permet d'équilibrer les saveurs en adoucissant la légère acidité de la tomate.



DES BARRES GRANOLA 100% MAISON

Ces délicieuses barres de céréales vous donneront assurément la pêche. Elles sont riches en vitamines, minéraux, fibres... tout en étant très raisonnables en sucres. De l'énergie de choix !



MY SWEET CARAMEL

Préparer du caramel à base d'édulcorants ? Rien de plus simple ! Les édulcorants à base de [tagatose](#) s'utilisent comme le sucre. Suivez cette recette pour préparer du caramel à mettre à toutes les sauces ! De la même manière, il est possible de [caraméliser des noix](#) avec des édulcorants à base de [tagatose](#) ou de [sucralose](#).



NAPPAGE CRÉMEUX POUR CUPCAKES EN FOLIE !

Des recettes de cupcakes à base d'édulcorants, il en existe des tas ! Mais comment bien garnir ces petites merveilles ? Cette recette toute simple permet d'obtenir d'excellents résultats, le tout sans sucre !



GAUFRES COCO MANGUE

Découvrez comment réaliser facilement ces délicieuses gaufres sans sucres ajoutés.

Miam! Les vidéos sans sucre de Marta!



NOUILLES AUX ANANAS, LÉGUMES ET NOIX CARAMÉLISÉES

Laissez-vous séduire par cette préparation exotique rehaussée du croquant des noix caramélisées sans sucre !



NOTRE PRÉFÉRÉE !

LA SOUPE CURRY-COCO

Découvrez une soupe onctueuse aux parfums subtils de curry-coco.

Vous posez des questions, nous y répondons !

1

LES BOISSONS LIGHT/ZERO FONT-ELLES GROSSIR ?

Suite à un article paru dans une revue scientifique, plusieurs médias ont prétendu qu'une étude montrait que les boissons light/zero sans sucres n'auraient pas d'avantage par rapport aux boissons sucrées. FAUX ! Pour en savoir plus, lisez notre article !

2

QUE DEVIENNENT LES ÉDULCORANTS DANS LE CORPS ?

Ils sont ingérés, puis que deviennent-ils ? Cette infographie vous explique tout ! Suivez entre autres le chemin de l'aspartame dans l'organisme.

3

COMBIEN DE CALORIES J'ÉVITE AVEC LES ÉDULCORANTS ?

Les aliments et boissons avec édulcorants permettent de réduire, voire de supprimer les calories venant du sucre. Toutefois, la quantité de calories ainsi économisée dépend de nombreux facteurs. Un beau visuel explicatif vaut mieux qu'un long discours !

4

COMMENT DOSER LES ÉDULCORANTS ET LES SUBSTITUTS DE SUCRE DANS MES PLATS ?

Le dosage des édulcorants est plus simple qu'il n'y paraît. C'est une question d'habitude : quand on a compris le principe, c'est un jeu d'enfant !

5

ADDITIFS : QUE SONT LES NUMÉROS « E » ?

Comment sont-ils attribués ?
Comment sont-ils obtenus ?
Peuvent-ils être naturels ?
Découvrez l'essentiel des numéros « E » en un coup d'œil dans cette infographie !

Les édulcorants qui vous intéressent en lecture expresse

Edulcorants.eu vous donne de l'information et des astuces à propos de plus de 30 édulcorants, sucres tendance et sucres naturellement présents ou ajoutés! Certains d'entre eux retiennent particulièrement votre attention.

GLYCOSIDES DE STÉVIOL (E960) OU STEVIA

Les glycosides de stéviol (ou stéviolosides ou rebaudiosides) ont un pouvoir sucrant 200 à 300 fois supérieur à celui du sucre (saccharose) pour une valeur calorique nulle. Ils sont consommés en Amérique du Sud depuis des siècles par l'intermédiaire de la plante Stevia. Ils sont extraits de la feuille de stévia pour en faire un édulcorant. Découvrez en image les principales étapes de sa production.

ASPARTAME (E951)

L'Aspartame a un pouvoir sucrant environ 200 fois plus élevé que le sucre (saccharose). C'est une des substances les plus étudiées, et sa sécurité est bien établie. Retrouvez plus d'information sur sa sécurité et de nombreux articles à son sujet.

ACÉSULFAME K (E950)

L'acésulfame-K (ou acésulfame potassium) a un pouvoir sucrant environ 200 fois plus élevé que le sucre (saccharose) pour une valeur calorique nulle. Rendez-vous sur notre site pour en apprendre davantage sur l'acésulfame.

ERYTHRITOL (E968)

L'érythritol a un pouvoir sucrant de 0,6 à 0,8 fois celui du saccharose. Découvert en 1874, cet édulcorant naturel est présent dans les fruits, les champignons, le fromage, le vin ou encore la sauce soja. Partez à sa découverte!

TAGATOSE

Le tagatose a un pouvoir sucrant légèrement inférieur à celui du sucre de table (saccharose) mais sa valeur calorique est plus faible (1,5 kcal/g contre 4 kcal/g). Découvert en 1926, cet édulcorant est obtenu à partir du lactose, le sucre du lait. Il ne possède pas de numéro E. Il est un des édulcorants appropriés pour les préparations chaudes.

SUCRALOSE (E955)

Le sucralose a un pouvoir sucrant environ 600 fois supérieur à celui du sucre. Il a été découvert en 1976 par des chercheurs d'une université londonienne mandatés par une sucrerie britannique. Depuis lors, le sucralose a été approuvé dans plus de 50 pays, notamment au Canada, en Australie, au Japon, en Chine et en Russie.

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LES ÉDULCORANTS ET LE DIABÈTE

Les édulcorants basses calories ont un goût sucré, mais ils n'augmentent pas le taux de sucre dans le sang (glycémie). En cas de diabète, vous pouvez donc, grâce aux édulcorants, consommer des produits à la saveur sucrée sans devoir vous soucier de leur effet sur la glycémie. En cas de diabète avec surpoids, une petite diminution du poids peut déjà fortement améliorer la glycémie. Les édulcorants peuvent aider à perdre du poids dans le cadre d'un régime équilibré, comme le démontrent plusieurs études.

Plus d'information sur le site de [l'Association Belge du Diabète](http://www.associationbelgedudiabete.be).

www.EDULCORANTS.eu

