



10 alternatives healthy au SUCRE BLANC

Les méfaits du sucre blanc sont désormais bien connus. On l'apparente même à une drogue car il peut rendre totalement addict, et de plus, accélère le vieillissement, notamment au niveau de la peau. Il existe heureusement des alternatives 100% naturelles procurant un effet sucrant mais aussi d'autres bienfaits sur le plan nutritionnel. Notre sélection de produits 100% naturels, healthy et très gourmands.

1.



GUAYAPI, Stévia verte

🔗 **Le pitch :** la stévia possède un pouvoir naturellement sucrant et sucre 15 fois plus que le sucre traditionnel. Sa saveur est proche de celle de la réglisse. Elle est conseillée en cas de régime alimentaire et pour les personnes ne pouvant consommer de sucre. Elle est issue du commerce équitable avec les populations autochtones de sa terre d'origine au Paraguay. GUAYAPI respecte ainsi le Protocole de Nagoya de la Convention sur la Diversité Biologique sur le partage des avantages liés à la biodiversité.

Boîte de 20 g de poudre : 9 € - Disponible en magasins bio, au showroom Guayapi - 73 rue de Charenton 75012 Paris et sur www.guayapi.com

2.



AMANPRANA, Gula java brut bio

🔗 **Le pitch :** le gula java est le sucre de fleurs de noix de coco (sucre de coco bio) de l'île de Java. Le doux nectar de la fleur de noix de coco est une richesse très prisée, récolté au sommet des cocotiers par les cueilleurs. Au-dessus du feu de bois, le nectar se transforme progressivement en délicieux sucre riche et non raffiné, plein de douceur et au délicieux goût caramélisé. Par ailleurs, ce sucre est naturellement antioxydant.

Pot de 310 g : 9,95 € - Disponible en magasins bio et sur www.amanvida.fr

3.



MARKAL, Pur sirop d'agave bio

🔗 **Le pitch :** ce sirop est fabriqué à partir d'agave bleue du Mexique. Il possède un haut pouvoir sucrant mais un faible indice glycémique. Il est idéal pour accompagner crêpes ou gaufres, en nappage, et est aussi délicieux dans les desserts ou boissons.

Flacon de 330 g : 3,87 € - Disponible en magasins bio

4.



GUAYAPI, Sève de kitul

🔗 **Le pitch :** un sucrant végétal naturel légèrement caramélisé. Cette sève est traditionnellement utilisée au Sri Lanka par les personnes souhaitant contrôler leur consommation de sucres et soucieuses d'avoir une alimentation équilibrée. De plus, elle est recommandée pour son apport intéressant en vitamines et minéraux.

Bouteille de 375 ml : 27,45 € - Disponible en magasins bio, au showroom Guayapi - 73 rue de Charenton 75012 Paris et sur www.guayapi.com

5.



ELITO BIO, Sukrinmels

Le pitch : un produit exclusivement naturel, obtenu selon un procédé de fermentation, composé d'érythritol issu de polyols. Son goût ressemble à s'y méprendre à celui du sucre blanc, sans laisser un arrière-goût désagréable. Sukrin® possède environ 75% du pouvoir sucrant du sucre blanc, mais, avec un Index Glycémique égal à 0, il est parfaitement adapté aux personnes suivant un régime pauvre en glucides et à toutes celles qui souhaitent juste surveiller leur silhouette et préserver la santé de leurs dents. Pourtant classé parmi les glucides du fait de son origine, Sukrin® ne contient ni calories ni glucides comptabilisables : l'organisme ne peut donc pas le transformer en énergie ni le mettre en réserve sous forme de graisses. Sukrin® ne contenant pas de fructose, il est donc adapté en cas d'intolérance à ce sucre. Il est aussi recommandé en cas d'infection au Candida albicans car, contrairement au sucre, il ne nourrit pas les mycoses. Enfin, absorbé à plus de 90 % dans l'intestin grêle puis éliminé sans transformation, Sukrin® est parfaitement digeste et n'entraîne pas de troubles digestifs comme des ballonnements ou une accélération du transit intestinal. Sukrin® est donc une alternative 0 calorie et 100% d'origine naturelle qui permet de réaliser des gâteaux et pâtisseries en considérant qu'il possède 75% du pouvoir sucrant du sucre blanc.

Sachet de 500 g : 9,70€

6.



ECOIDÉES, Xylitol

Le pitch : le Xylitol est un des édulcorants d'origine naturelle les plus intéressants, adapté aux diabétiques, et à tout consommateur désireux diminuer ou arrêter sa consommation de sucre. Il est produit à partir d'un des constituants du bois de bouleau, l'hémicellulose. Cette fabrication ne nécessite pas l'usage de solvants chimiques, et le xylitol peut être considéré comme un produit d'origine naturelle à l'opposé d'édulcorants chimiques de synthèse comme l'aspartame ou l'acésulfame K. C'est une alternative au sucre au très faible index glycémique (7-8) et ne provoque pas de pic de glycémie. Le Xylitol est favorable à la santé bucco-dentaire, et est un ingrédient connu de bonbons et chewing-gums dont l'allégation « bon pour les dents » est autorisée. Il a un pouvoir sucrant égal au sucre à cru, mais supérieur de 30 % à la cuisson : dans les pâtisseries, il convient d'utiliser 70 g de Xylitol pour 100 g de sucre.

Sachet de 250 g : 5,50€ / Sachet de 700 g : 12,95€

7.



ECOIDÉES, Sirop de yacon bio

Le pitch : le Yacon ou "poire de terre" est une plante vivace proche du topinambour et du tournesol. Son sirop est un délicieux édulcorant aux propriétés uniques : il est essentiellement constitué de Fructo-Oligosaccharides (FOS). C'est donc un prébiotique, c'est-à-dire une fibre non digestible qui sert de substrat à la flore du côlon, favorisant ainsi son bon fonctionnement. Il offre en plus un faible indice glycémique. C'est un allié très sain pour contribuer à la perte de poids, lutter contre le diabète et favoriser la santé intestinale. Très gourmand, au délicieux goût caramélisé : à savourer dans un yaourt, un fromage blanc, sur une glace à la vanille, dans une crêpe, sur une gaufre...

Flacon de 250 g : 13,50€

TOUS CES PRODUITS SONT DISPONIBLES EN MAGASINS BIO ET SUR LE SITE WWW.LEMONDEESTBIO.COM

ECOIDÉES, Sirop de coco bio

Le pitch : le sirop de coco est fabriqué à partir de sève de fleur de cocotier selon le même procédé artisanal que le sucre de coco. D'un point de vue nutritionnel, ce sirop se distingue par une haute teneur en zinc et en potassium. Sa saveur typiquement caramélisée en fait un édulcorant adapté à tous usages, boissons chaudes et froides, crèmes brûlées, crêpes et gaufres, crumbles, etc.

Flacon de 250 ml : 8,50€

8.



9.



ECOIDÉES, EDULCOBIO

Le pitch : une alternative parfaite et d'origine 100% naturelle au sucre et aux édulcorants artificiels, d'origine 100% biologique et sans calories, avec un indice glycémique nul et sans calorie. Edulcobio est produit par un processus naturel de fermentation. Il est constitué à 100% d'érythritol certifié bio (alcool de sucre de la famille des polyols). De plus, son goût agréable est adapté à un large spectre d'aliments et de boissons. Il est également sain pour les diabétiques et préserve la santé dentaire.

Sachet de 440 g : 9,70€

10.



ECOIDÉES, Sucre de sève de fleur de palmier Thnot Bio-équitable

Le pitch : sa fabrication est issue d'une tradition séculaire. Pour ce faire, le récoltant doit grimper en haut du cocotier, inciser la fleur et disposer un récipient en bambou dans lequel la sève va s'écouler lentement. Cette opération doit être réalisée deux fois par jour, avec une récolte de sève le matin et une en fin d'après-midi. Après cuisson en chaudron sur des fours à bois (les feuilles de palmier séchées sont principalement employées), la mélasse est écrasée longuement avec une noix de coco et cristallise naturellement. Le sucre en poudre ainsi constitué est tamisé puis acheminé dans l'unité de conditionnement où sa qualité est contrôlée et l'ensachage effectué.

Sachet de 300 g : 5,95€