



LES ÉDULCORANTS NATURELS

La réponse santé & minceur au sucre

Les alternatives naturelles & healthy au sucre raffiné

POUR VOS SUJETS : ÉDULCORANTS – MINCEUR – SANTÉ BUCCO-DENTAIRE – DIABÈTE – GLYCÉMIE

LA CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRE S'AVÈRE DANGEREUSE POUR NOTRE SANTÉ : ADDICTION, DIABÈTE, OBÉSITÉ, MALADIES CARDIOVASCULAIRES, CARIES...

En outre, le sucre n'est pas toujours où l'on croit et les alternatives au sucre blanc ne sont pas toujours très bien connues. Pour éviter les faux pas, **ÉCOIDÉES** propose plusieurs édulcorants naturels qui détiennent des pouvoirs sucrants aussi élevés que le sucre blanc et qui contiennent moins de calories voire même 0 calorie. Petit tour d'horizon des plaisirs édulcorés naturels et qui nous veulent du bien...





LE SUCRE... MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?

Le sucre raffiné est néfaste pour la santé, il est uniquement calorique et ne contient plus de nutriments (vitamines et minéraux).

Sa consommation en excès favorise la survenue du diabète de type 2 et de l'obésité... Alors, quelles sont les alternatives ? Les édulcorants, mais lesquels ?

L'ÉDULCORANT... KÉZAKO ?

Il s'agit d'une substance qui permet d'adoucir, d'apporter de la saveur sucrée à certains aliments. Il existe des édulcorants de synthèse, très utilisés par l'industrie agro-alimentaire (aspartame, saccharine...), ainsi que des édulcorants naturels (stevia, xylitol...). Parce que l'on dispose de peu d'années de recul sur l'usage des édulcorants de synthèse, leur dose journalière acceptable est très limitée afin d'éviter toute toxicité à long terme. C'est pourquoi, **ÉCOIDÉES** propose des édulcorants naturels, des alliés santé et minceur.

EDULCOBIO

Edulcobio est une alternative au sucre et aux édulcorants artificiels, d'origine 100% biologique et sans calorie. Cette alternative parfaite au sucre et aux édulcorants artificiels a un indice glycémique nul et est sans calorie. Obtenu par un processus naturel de fermentation, il est constitué à 100% d'érythritol certifié bio (alcool de sucre de la famille des polyols). De surcroît, 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. Bien adapté pour sucrer les préparations et plus particulièrement les pâtisseries, il contient environ 80 % de la douceur du sucre de table. La quantité nécessaire pour les recettes peut ainsi être calculée facilement !

0 kcal pour 100 g / Sachet de 440 g - 9,70 €



BON À SAVOIR...

Au Japon, l'érythritol est déjà utilisé depuis 25 ans dans de nombreux aliments, l'approbation de l'Union Européenne a également été accordée sans aucune restriction pour les enfants et les diabétiques.

POURQUOI ON L'♥ ?

- Il a le goût et l'apparence du sucre
- D'origine 100% naturelle à base de maïs biologique (garanti sans OGM)
- Sans calories ni glucides
- Sans augmentation du taux de glucose sanguin (IG = 0)
- Sans sécrétion d'insuline, même chez les diabétiques !
- Sans danger pour les dents

9,70 €
440 g



COMMENT L'UTILISER ?

Cet édulcorant est parfait pour la cuisine et la pâtisserie. À utiliser dans les gâteaux, biscuits, mueslis ou boissons. Remplacer simplement 100 g de sucre par 125 g d'Edulcobio. Pour une réussite parfaite, veiller à ne pas remplacer plus de 20 % de la quantité totale des ingrédients par de l'Edulcobio.



C'EST QUOI L'INDICE GLYCÉMIQUE ?

L'indice glycémique est un critère permettant de classer les aliments contenant des glucides en fonction de leurs effets sur la glycémie, cette dernière mesurant le taux de sucre, à savoir le glucose, dans le sang. Des aliments à fort indice glycémique produisent ainsi une élévation conséquente de la glycémie tandis que les aliments à faible indice glycémique n'influent pas de façon significative sur cette dernière. A noter que toute élévation majeure de la glycémie entraîne une hausse rapide du taux de sucre, de glucose, dans le sang, ce qui entraîne une forte sécrétion d'insuline, dont le rôle est de faire baisser le taux de sucre, mais provoque, en contrepartie, une hausse de la faim.

L'indice glycémique offre donc une information capitale quant aux effets potentiels des sucres ou édulcorants sur les équilibres internes.

SIROP DE YACON BIO



Le yacon (*Smallantus sonchifolius*), aussi connu sous le nom de « poire de terre » est une plante vivace tubéreuse, parent du topinambour et du tournesol. Ses hampes florales peuvent atteindre 2m de haut, et son tubercule se caractérise par un goût légèrement sucré, rappelant la pomme et la pastèque. Il pousse spontanément dans les régions andines (Pérou, Bolivie, Equateur, etc), dans des zones de montagne vers 2000 m d'altitude. Certaines populations le consomment comme un fruit et d'autres comme un légume. Le sirop de yacon est un délicieux édulcorant avec des propriétés uniques car il est essentiellement constitué de fructo-oligosaccharides (connu sous l'abréviation de FOS). Il est par conséquent un prébiotique au faible indice glycémique.

Ce produit est exceptionnel en cuisine, en diététique, pour la perte de poids, contre le diabète et l'amélioration de la santé intestinale. De qualité crue : fabrication sous vide à température n'excédant pas 42°C.

197 kcal pour 100 g / Flacon de 250 g - 9,70 €

9,70 €
250 g



POURQUOI ON L'❤️ ?

- Aspect couleur caramel, proche du miel, très gourmand
- Pouvoir sucrant supérieur à celui du sucre blanc
- Aide au développement des bonnes bactéries pour la flore intestinale
- Index glycémique faible (il est de 1 !)

COMMENT L'UTILISER ?

À utiliser particulièrement pour édulcorer les produits laitiers (yaourts, fromages blancs, cottage cheese, laits chauds...), les boissons (tisanes, grogs, smoothies...), les tartines, les bowls pour le petit déjeuner ou le goûter, les pommes cuites au four, les cakes ou les vinaigrettes et les assaisonnements sucrés-salés.

STEVIABELLA

Le rébaudioside A (REB A) est un composé chimique à la saveur sucrée, présent dans la feuille de plante d'Amérique latine *Stevia rebaudiana*. Ayant accordé une attention particulière à son goût et au procédé d'extraction du REB A le plus naturel qui soit (à base d'eau chaude et de plusieurs étapes de filtrations), **ÉCOIDÉES** garantit une matière première proche de son état d'origine, sans transformation chimique ou enzymatique des glycosides. Les atouts qualité ?

- Une seule filière, une culture certifiée localement des champs de Stévia avec la maîtrise d'un procédé d'extraction à base d'éthanol végétal, n'utilisant aucun solvant chimique.
- Une fabrication française contrôlée en laboratoire, dans des conditions de production de standard pharmaceutique.

336 kcal pour 100 g (mais elle sucre 200 fois plus que le sucre !!).
Pot distributeur de 250 pastilles - 5,50 €
Pot saupoudreur de 15 g - 8,50 €



8,50 €
15 g

5,50 €
250 pastilles

SUKRIN

Il s'agit d'un produit nouveau et innovant, qui répond à une demande légitime et en forte progression sur les édulcorants d'origine naturelle. Sukrin est issu d'un savoir-faire unique : le goût du produit est à s'y méprendre identique au sucre blanc, et n'a pas les arrière-goûts parfois désagréables que l'on peut reprocher aux édulcorants de synthèse ou naturels. Le savoir-faire dédié à la fabrication de Sukrin en fait un produit incomparable aux autres polyols commercialisés en tant qu'édulcorants et ne provoque aucun effet alcoolique « rafraîchissant » en bouche. Sukrin est fabriqué par fermentation. Il est idéal pour toute la famille et pour faire diminuer la consommation de sucre.

0 kcal pour 100 g / Sachet de 400 g - 9,70 €

POURQUOI ON L' ♥ ?

- bon pour la ligne et résolument gourmand !
- 100% d'origine naturelle (produit par fermentation)
- très digeste
- ne contient ni calories ni glucides comptabilisables
- n'élève pas le taux de glycémie (index glycémique = 0)
- pour garder de bonnes dents
- fonction anti-oxydante démontrée scientifiquement
- sans arrière-goût acide (aspartame) ou réglisse (stévia)



COMMENT L'UTILISER ?

2 cuillères à café = 1kg de sucre !
Le pouvoir sucrant du REB A pur est exceptionnel et demande un certain savoir-faire. Par exemple, une quantité inférieure à la pointe d'un couteau permet de sucrer un yaourt !
Peut se cuire et être incorporé dans les pâtisseries...



9,70 €
400 g



POURQUOI ON L' ♥ ?

- Produit 100% naturel, extraction sans solvant
- Fabrication française
- Très haut pouvoir sucrant

XYLITOL (SUCRE DE BOULEAU)

Le Xylitol est l'un des édulcorants d'origine naturelle les plus intéressants, adapté aux diabétiques et à tout consommateur désireux de 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 est un produit d'origine naturelle à l'opposé d'édulcorants chimiques de synthèses comme l'aspartame ou l'acésulfame K. Le Xylitol est une alternative au sucre au très faible index glycémique (7-8) et ne provoque pas de pic de glycémie. Il est donc particulièrement adapté aux diabétiques.

Le Xylitol, favorable à la santé bucco-dentaire, est un ingrédient connu pour les bonbons et chewing-gums dont l'allégation « bon pour les dents » est autorisée.

240 kcal pour 100 g / Sachet de 250 g - 5,50 € / Sachet de 700 g - 12,50 €



COMMENT L'UTILISER ?

Au pouvoir sucrant égal au sucre à cru, mais supérieur de 30% à la cuisson : dans les pâtisseries, utiliser 70 g de Xylitol pour 100 g de sucre.

POURQUOI ON L'♥ ?

- Absence totale d'OGM, de pesticides, de gluten, de résidus de produits chimiques dont solvants
- Ne contient aucun allergène
- Ne contient aucun additif
- Favorise la santé bucco-dentaire

À PROPOS D'ÉCOIDÉES

Fondée en 2002, ÉCOIDÉES est une marque fervente de la solidarité paysanne dont les produits sont principalement issus du Commerce Équitable. Spécialisée dans l'importation et la distribution de produits issus de l'agriculture biologique, elle souhaite que son approche soit élargie à l'ensemble des rapports entretenus par les hommes avec leur environnement naturel, social ou économique, à savoir : le choix de préserver l'intégrité de la planète et des êtres qui la peuplent sans distinction.

