



Avantages & inconvénients des différents sucramts

| <i>Sucramts</i> | <i>Avantages nutritionnels</i> | <i>Avantages en cuisine</i> | <i>Inconvénients</i> | <i>Pouvoir sucrant</i> | <i>Ig</i> |
|-------------------------------|--|---|---|------------------------|-----------|
| Stévia | <ul style="list-style-type: none"> • IG nul • 0 calories | | <ul style="list-style-type: none"> • Peu de recul sur une consommation régulière • Très difficile à doser • Arrière goût de réglisse | 300 ! | 0 |
| Sirop de Yacon | <ul style="list-style-type: none"> • IG très bas • Richesse en minéraux • Antioxydant | <ul style="list-style-type: none"> • Parfum délicat • Donne du moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • Difficile à diluer • Très cher | 1 | 1 |
| Sucre de bouleau | <ul style="list-style-type: none"> • IG très bas • Antifongique • Protecteur dentaire | <ul style="list-style-type: none"> • Ne teinte pas • Parfum neutre | <ul style="list-style-type: none"> • Possibles troubles intestinaux pour les gens sensibles • Ne caramélise pas • Cher | 1,5 à 2 | 7 |
| Sirop d'agave | <ul style="list-style-type: none"> • IG bas • Richesse en minéraux | <ul style="list-style-type: none"> • Se dilue facilement • Donne du moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • Riche en fructose, ne pas en abuser • A ne pas trop faire cuire (peut devenir amer) | 1,5 à 2 | 15 à 30 |
| Sucre et sirop de coco | <ul style="list-style-type: none"> • IG bas • Puissant antioxydant • Richesse en minéraux | <ul style="list-style-type: none"> • Parfum délicat • Affinité avec les épices • Donne du croquant | <ul style="list-style-type: none"> • Assez riche en fructose, ne pas en abuser • Teinte les préparations en brun • Cher | 1,2 | 30 |
| Miel d'acacia | <ul style="list-style-type: none"> • IG bas • Antimicrobien | <ul style="list-style-type: none"> • Parfumé • Donne du moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • Légèrement acidifiant et cariogène • Un peu cher | 1,3 à 1,5 | 30 à 45 |
| Sirop d'érable | <ul style="list-style-type: none"> • Richesse en minéraux • Antioxydant | <ul style="list-style-type: none"> • Parfum très délicat • Se dilue facilement • Donne du moelleux | <ul style="list-style-type: none"> • IG un peu élevé • Cher | 1,2 | 65 |
| Sucre complet | <ul style="list-style-type: none"> • Reminéralisant • Protecteur dentaire | <ul style="list-style-type: none"> • Très parfumé • Affinité avec les épices • Donne du croquant | <ul style="list-style-type: none"> • IG un peu élevé • Teinte les préparations en brun | 1,2 | 65 |
| Mélasse | <ul style="list-style-type: none"> • Richesse en minéraux • Antioxydant | <ul style="list-style-type: none"> • Très parfumé • Affinité avec les épices | <ul style="list-style-type: none"> • IG un peu élevé • Très visqueux | 1,2 | 70 |