

Avantages & inconvénients des différents sucraants

<i>Sucraants</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
Xylitol (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