

Les apports nutritionnels des produits sucrants

Pour 10g	Kcalories	Glucides	Calcium	Magnésium	Phosphore	Potassium	B9	IG
Sucre blanc	40	9,9	0	0	0	0	0	70
Sucre blond	40	10	0,4	0,4	0,2	NC	0	70
Sucre roux (vergoise, cassonade)	38	9,8	0,8	1,8	0,3	15	0,1	70
Sucre blanc en morceaux Pour 1 sucre de 4g	16	3,6	0,12	0	0	0,1	0	70
Sucre glace	38	10	0,1	0	0	0,2	0	70
Sucre vanillé	39	9,8	0	0	0	0,2	NC	70
Stévia	23	Sucres 0,03 Polyols 9,7	NC	NC	NC	NC	NC	0-10
Sucre complet (Muscovado Rapadura)	38	9,5	11	3,3	4,7	85	0,1	70
Miel	31	8,1	0,8	0,4	0,6	7	0,2	55
Sirop agave	31	7,8	0	0,1	0	0,4	0	15 - 90 Selon le mode de fabrication..
Sirop d'érable	26	6,7	10,6	2,1	0,2	21	0	65
Sucre de coco	37	9,5	0,8	2,9	103	7,9	NC	35
Sucre de bouleau	24	Sucres 0,3 Polyols 99,8	NC	NC	NC	NC	NC	7
Mélasse	30	7,4	20,5	24	3,1	146	0	70

NC = non connu