



# Tableau des équivalences et des usages des édulcorants



Édulcorant	Usage idéal	Sucrosité vs sucre de table (volume équivalent)	Calories par c. à thé	Indice glycémique	Impact sur la glycémie	Keto Friendly	Équivalence				Caractéristiques principales
<b>ÉDULCORANTS NUTRITIFS</b>											
Sucre blanc (de table)	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	S. O.	15	65	Moyen		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Raffiné
Coconut Sugar	Boissons chaudes et froides / Pains et pâtisseries	approx. same	7.5	35-42	Faible		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Oligo-éléments et antioxydants
Sucre de dattes en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries, céréales/yogourt/garniture pour fruits	Identique	10	103	Élevé		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Oligo-éléments et antioxydants
Sucre Demerara en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries, céréales/yogourt/garniture pour fruits	Identique	15	65	Moyen		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Goût unique de caramel
Sucanat biologique (jus de canne en poudre)	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	Identique	15	65	Moyen		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Substitut biologique 1:1
Miel (liquide)	Cuisson, boissons	Presque identique	20	55	Moyen/Élevé		1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	¾ tasse	Oligoéléments
Sirop d'érable	Cuisson/Pains et pâtisseries	0,5 fois	15	54	Faible		2 c. à thé	2 c. à table	1 tasse	2 tasses	Saveur unique, oligoélément
Fructose en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	1,5 fois	15	19	Faible		⅔ c. à thé	⅔ c. à table	⅓ tasse	⅔ tasse	Ne cristallise pas après la cuisson, pour une texture moelleuse
Lactose en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries	0,25 fois	15	46	Faible		4 c. à thé	4 c. à table	2 tasses	4 tasses	Faible sucrosité/procure une texture moelleuse aux produits de boulangerie-pâtisserie
<b>SUCRES D'ALCOOL</b>											
Érythritol en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	0,75 fois	0.8	0	Faible	✓	1 ⅓ c. à thé	1 ⅓ c. à table	⅔ tasse	1 ⅓ tasse	Aucun impact sur la glycémie/sécuritaire pour l'émail des dents
Erythritol with Monk Fruit	Pains, boissons chaudes et froides	Same	<1	0	Faible	✓	1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	1:1 substitute for sugar in any recipe
Xylitol en poudre	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	Identique	10	7	Faible	✓	1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Goûts semblable à celui du sucre / sécuritaire pour l'émail des dents
Xylitol pur en sachets	Boissons chaudes et froides	Identique	10	7	Faible	✓	1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Pratique, pour apporter / sécuritaire pour l'émail des dents
Xylitol Plus (xylitol/stevia) en sachets	Boissons chaudes et froides	Identique	5	4	Faible	✓	1 c. à thé	1 c. à table	½ tasse	1 tasse	Moins de calories que le sucre et le xylitol pur / sécuritaire pour l'émail des dents
Erythritol granulated	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	0.7 fois	0	0	Faible	✓	1/4 c. à thé	1 c. à thé	1/4 tasse	1/3 tasse	Moins de calories que le sucre et le xylitol pur / sécuritaire pour l'émail des dents
<b>ÉDULCORANTS NON NUTRITIFS</b>											
NOW® liquide fruit des moines biologique	Boissons chaudes et froides	30 fois	0	0	Faible	✓	5 gouttes	12 gouttes	1 c. à thé	2 c. à thé	Zéro calories
Glysérite BetterStevia <sup>MC</sup>	Boissons chaudes et froides	30 fois	0	0	Aucun	✓	5 gouttes	15 gouttes	1½ c. à table	3 c. à table	Zéro calories
Comprimés instantanés BetterStevia <sup>MC</sup>	Boissons chaudes et froides	30 fois	0	0	Aucun	✓	1 comprimé	3 comprimés	24 comprimés	48 comprimés	Pratique, pour apporter
Extrait liquide BetterStevia <sup>MC</sup> (nature)	Boissons chaudes et froides	38 fois	0	0	Aucun	✓	4 gouttes	12 gouttes	1 c. à thé	2 c. à table	Différentes saveurs offertes
Sachets BetterStevia <sup>MC</sup>	Boissons chaudes et froides	96 fois	0	0	Aucun	✓	1/2 sachet	1½ sachets	12 sachets	24 sachets	Portion prémesurée pratique
Poudre BetterStevia <sup>MC</sup>	Cuisson/Pains et pâtisseries, boissons	96 fois	0	0	Aucun	✓	1/96 c. à thé	1/32 c. à thé	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé	Biologique ou ordinaire/petite quantité nécessaire