



Toute la douceur, sans les effets secondaires.

Même si le sirop d'érable est sucré, il obtient néanmoins un faible indice glycémique (IG) sur l'échelle qui évalue les aliments selon leur effet sur la glycémie. Un taux acceptable est de 55 IG ou moins³.

Avec un IG de seulement 54 (comparativement à 58 pour le sucre et à 75 pour le sirop de maïs), le sirop d'érable et l'édulcorant idéal pour les personnes qui surveillent leur consommation de sucre, celles qui suivent un régime à faible teneur en sucre, et même celles qui sont diabétiques.

Vous comptez les calories ? Les avantages du sirop d'érable comptent aussi !

Les autres édulcorants dépassent le sirop d'érable dans une seule catégorie : celle des calories. Malgré sa saveur et sa texture riches, le sirop d'érable contient moins de calories que la plupart des autres sucres et sirops offerts sur le marché.

Calories

	Pour 60 ml
Sirop d'érable	202
Sucre de canne	217
Mélasses	244
Sirop de maïs	246

Nouvelles sucrées

Les membres des Premières nations ont été les premiers à reconnaître l'eau d'érable comme source d'énergie et de nutrition. Pour produire du sirop d'érable, ils jetaient des pierres chaudes dans un seau d'eau d'érable ou la laissaient geler durant la nuit, puis retiraient la couche de glace pour révéler le sirop en dessous.



PRODUCTEURS DE PURES INNOVATIONS

2100 Saint-Laurent, C.P. 310
Plessisville, Québec G6L 2Y8
T 819-362-3241
F 819-362-2830
www.citadelle.coop
citadelle@citadelle.coop



1. Li, L. ; Seeram, N.P. « Quebecol, a novel phenolic compound isolated from Canadian maple syrup. » Journal of Functional Foods. 2011, 3, p. 125-128.
2. The Secret Fifth Flavor, ABC 7 News, Sylvia Perez, WLS-TV Chicago, 4 novembre 2010.
3. Bases de données des index de glycémie, Université de Sydney.



Découvrez la science sucrée de l'édulcorant naturel, original et sain : le sirop d'érable canadien, 100 % pur.

Contrairement à de nombreux sirops et sucres, le sirop d'érable est naturel à 100 % et entièrement non raffiné, car il conserve tous les éléments nutritifs de l'eau d'érable lorsqu'il est transformé en sirop. Mieux encore : il renferme des vitamines et des nutriments qui forment une partie essentielle de l'alimentation quotidienne.



Dernières nouvelles !

Au début de 2011, le Dr Navindra Seeram de l'Université du Rhode Island a annoncé les résultats de deux années de recherche¹ ayant porté sur le sirop d'érable canadien pur. Sa conclusion ? Le sirop d'érable pourrait bien être le prochain superaliment !

Voici quelques-unes des conclusions du Dr Seeram¹ :

- Le sirop d'érable contient **54 antioxydants capables de combattre les maladies**, soit le double de ce qui avait été décelé précédemment. Plusieurs de ces antioxydants ont des propriétés anticancer, anti-inflammatoires et antidiabète.
- L'équipe du Dr Seeram a découvert **cinq nouveaux antioxydants** qu'on ne retrouve nulle part ailleurs dans la nature, ce qui fait du sirop d'érable un aliment différent de tous les autres.
- Le sirop d'érable canadien contient des polyphénols : des composés bénéfiques qu'on trouve aussi dans les baies, le thé, le vin rouge et les graines de lin. Les polyphénols du sirop d'érable pourraient aider à **contrôler le taux de glycémie**, et même se révéler bénéfiques pour les personnes diabétiques.
- Grâce à ses composants, le sirop d'érable est l'un des **édulcorants les plus sains** qui soient.

Nouvelles sucrées

Le Québec est le plus important producteur de sirop d'érable : il fournit 80 % de la production mondiale. En fait, la province produit chaque année entre 22 et 45 millions de kilogrammes de sirop d'érable. Le sirop d'érable est indissociable de la culture québécoise, ce qui fait aussi de la province le haut lieu de l'innovation relative à de nouveaux produits faits de sirop d'érable, comme le beurre d'érable, les sucreries, le vinaigre, les concentrés, les pépites, les sucres et plus encore.



PRODUCTEURS DE PURES INNOVATIONS

Imprimé au Canada

NUT_FR_08.11



Le sirop d'érable offre un umami du tonnerre.

Non seulement le sirop d'érable a-t-il une saveur distincte et unique, mais son profil de saveur sort également de l'ordinaire. Contrairement aux autres édulcorants, le sirop d'érable n'est pas considéré comme « sucré », mais plutôt comme offrant une **saveur « umami »**, soit savoureuse et saine.

Comme le sirop d'érable est riche en acides aminés et en nucléotides, il procure une saveur satisfaisante, pleine en bouche, qui offre des avantages santé uniques² :

- Il vous aide à vous sentir rassasié, et si votre appétit est satisfait, vous mangerez moins.
- Il retarde la faim en interagissant avec les récepteurs du goût qui se trouvent dans la bouche et dans l'estomac afin que vous vous sentiez rassasié tout en satisfaisant votre envie de sucré.

Tableau de la valeur nutritive

Pour 60 ml	Sirop d'érable		Sucre d'érable		Miel		Sucre de canne		Sirop de maïs		Sirop de table	
	Qté	% VQ	Qté	% VQ	Qté	% VQ	Qté	% VQ	Qté	% VQ	Qté	% VQ
Calories	202		210		260		217		246		250	
Lipides	0 g		0 g		0 g		0 g		0 g		0 g	
Glucides	53 g		55 g		71 g		57 g		61 g		66 g	
Sucres	53 g		55 g		71 g		57 g		61 g		66 g	
Protéines	0 g		0 g		0 g		0 g		0 g		0 g	
Sodium	1 mg	0%	1 mg	0%	2 mg	0%	0 mg	0%	2 mg	0%	0 g	0%
Potassium	160 mg	5%	173 mg	5%	45 mg	1%	1 mg	0%	0 mg	0%	0 g	0%
Calcium	56 mg	5%	60 mg	5%	5 mg	0%	0,6 mg	0%	0 mg	0%	0 g	0%
Magnésium	16 mg	4%	17 mg	4%	2 mg	1%	0 mg	0%	0 mg	0%	0 g	0%
Manganèse	2 mg	100%	2 mg	100%	0,07 mg	3%	0 mg	0%	0,08 mg	0%	0 g	0%
Riboflavine	0,6 mg	37%	0,6 mg	37%	0,03 mg	2%	0,01 mg	1%	0,01 mg	0%	0 g	0%
Zinc	1,6 mg	11%	1,6 mg	11%	0,2 mg	2%	0 mg	0%	0,02 mg	0%	0 g	0%

Légende : ■ Excellente source ■ Source

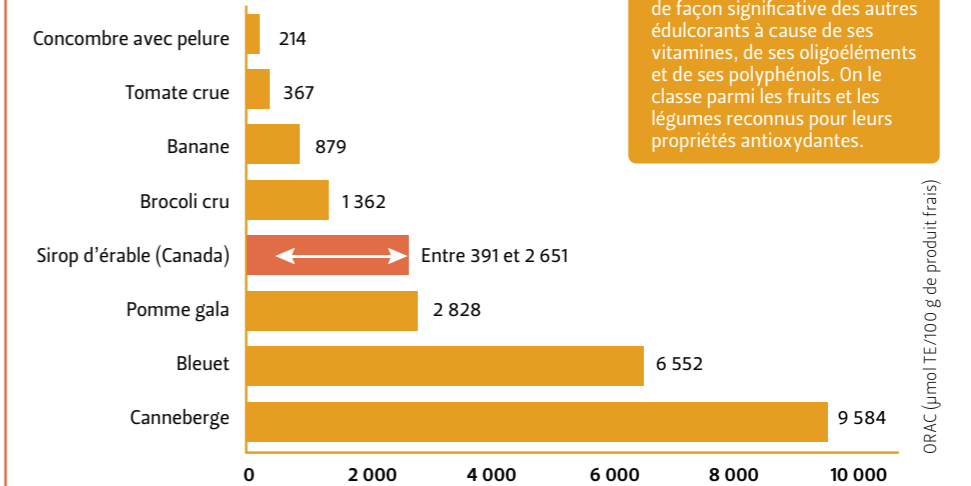
*VQ : la valeur quotidienne représente la quantité considérée suffisante pour les besoins quotidiens de la majorité des personnes en santé.

Nouvelles sucrées

Comme la saveur umami unique du sirop d'érable rehausse l'impression de satisfaction, nous avons tendance à moins manger lorsqu'une recette contient du sirop d'érable!

Renforcez votre système immunitaire grâce au sirop d'érable riche en antioxydants.

Capacité d'absorption des radicaux oxygénés (ORAC) du sirop d'érable et des fruits et légumes



Le sirop d'érable se distingue de façon significative des autres édulcorants à cause de ses vitamines, de ses oligoéléments et de ses polyphénols. On le classe parmi les fruits et les légumes reconnus pour leurs propriétés antioxydantes.

Sources : 1. Base de données du département de l'Agriculture des États-Unis, <http://www.nal.usda.gov/foodcomp/search/>.
2. Fédération des producteurs acéricoles du Québec.



Nouvelles sucrées

Regardez les ingrédients d'une bouteille de sirop de table typique, et qu'y trouverez-vous ? Des additifs malsains, comme du sirop de maïs à teneur élevée en fructose, du sel, du colorant et des saveurs artificielles.

Notre sirop d'érable ne contient qu'un seul ingrédient : du sirop d'érable canadien, pur à 100 %, tout simplement.

Profitez des bienfaits du sirop d'érable pur.

Soixante millilitres de sirop d'érable contiennent :

- 100 % de votre valeur quotidienne (VQ) de manganèse, qui contribue à la robustesse et à la santé des os et est nécessaire au bon fonctionnement du cerveau et des nerfs.
- De 10 à 38 % de votre VQ d'antioxydants, soit autant qu'une pomme rouge, une banane ou du brocoli. Les antioxydants renforcent votre système immunitaire et réduisent significativement vos risques de maladies.
- 5 % de votre VQ de calcium et de potassium, qui préservent la force des os et réduisent votre risque d'hypertension.
- 4 % de votre VQ de magnésium, le nutriment qui renforce les os et détend les nerfs et les muscles.
- 37 % de votre VQ de riboflavine, aussi appelée vitamine B2, qui protège les cellules et contribue à vous fournir de l'énergie.
- 11 % de votre VQ de zinc, qui renforce votre système immunitaire et contribue à équilibrer la glycémie.



PRODUCTEURS DE PURES INNOVATIONS