

BOOSTE TON ALIMENTATION

Booste ton énergie en diminuant au maximum ta consommation de sucre raffiné!



CONSÉQUENCES DE LA
CONSUMMATION DE
SUCRE RAFFINÉ:

*Surplus de poids
Diabète
Acné
Cancer
Dépendance
Problèmes intestinaux
Troubles digestifs
Problèmes de foie/pancréas
Problèmes dentaires
Fatigue
Mauvaise humeur/dépression*

LES MEILLEURS SUCRES
DE REMPLACEMENT:

*Sucre de coco
Sirop de coco
Miel (non pasteurisé)
Mélasse verte
Sucre complet (Sucanate)
Sirop d'érable
Stévia*

AUTRES APPELLATION DU
SUCRE À ÉVITER:

*Glucose
Fructose
Sucrose
Dextrose
Dextrine
Concentré de jus de fruits
Miel
Sirop de maïs
Maltose
Saccharose
Xylose
Lactose
Mélasse
Sirop de malt*