



LA STEVIA, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La *Stévia rebaudiana* est une plante originaire d'Amérique du Sud. Elle contient des substances, les glycosides de steviol (dont le Rébaudioside A), qui apportent une saveur naturelle sucrée.

Les Indiens l'utilisent traditionnellement pour sucrer aliments et boissons. Aujourd'hui la stévia est cultivée dans le monde entier.

A quoi ça sert ?

Les extraits de Stévia ont un pouvoir sucrant environ 300 fois supérieur au sucre de table. Cela permet d'apporter une saveur sucrée à un aliment, les calories en moins.

Puis-je en consommer en toute sécurité ?

Oui, le Rébaudioside A, principe actif extrait des feuilles de *Stevia rebaudiana*, est autorisé en France depuis 2009 (Arrêté du 26 Août 2009). L'Agence Française de Sécurité Sanitaire des aliments (AFSSA) ayant émis un avis favorable pour son utilisation.

Sa DJA (Dose Journalière Admissible) est de 1.6 mg par kg de poids. Ainsi, une personne de 80 kg peut en consommer 128 mg par jour (1.6 x 80).

Combien d'Energy Diet édulcorés à la Stévia puis-je consommer par jour ?

Comme pour tous les Energy Diet de la gamme, vous pouvez en consommer jusqu'à 4 par jour (ce qui correspond à la quantité consommée pendant la phase Starter).

