

CHOISIR SON CHOCOLAT

Le cacao

Il provient des fèves du cacaoyer qui ont été préalablement fermentées, séchées et torréfiées, pour en faire une pâte.



Légalement

- ☆ Chocolat : teneur en cacao > 35% (18% beurre de cacao + 14 % cacao dégraissé)
- ☆ Chocolat noir : teneur en cacao > 43 % (26% beurre de cacao + 14 % cacao dégraissé)
- ☆ Chocolat au lait : teneur en cacao > 25 % (+ sucre + poudre de lait)
- ☆ Chocolat blanc : teneur en cacao = 0% (beurre de cacao + sucre + poudre de lait)

Apports nutritionnels

1. Riche en magnésium (220 mg / 100 g)
2. Riche en antioxydants : polyphénols (soutien de la production d'endorphines, de sérotonine, dont les flavanols (anti-inflammatoires, anti MCV)
3. Riche en phényléthylamine : stimulante cérébrale
4. Riche en théobromine et caféine (excitants)

Mais aussi

Riche en acide oxalique (problématique pour les terrains acidifiés)

!!!! déconseillé en cas de goutte, polyarthrite rhumatoïde, ...

Chocolat 100% cacao

= 100% pâte de cacao

50% beurre de cacao (dont 30% graisses saturées) peu sucré (10% glucides) 12% protéines et jusqu'à 25% de fibres

PRIVILEGIER Chocolats noirs avec un fort % en cacao, moins sucré

Mais !!!! la répartition beurre de cacao et cacao sec dégraissé peut varier et n'est pas toujours indiquée

REGARDER

Composition :

En premier : cacao et non le sucre

Idéalement pâte de cacao

Sinon proportion de beurre et cacao sont-elles indiquées ?

En dernier : beurre de cacao

Proportion PLG : + de L / G

Ingrédients :

Idéalement que de la pâte de cacao, beurre de cacao et sucre

Parfois : beurre, poudre de lait, lactose, graisses végétales, lécithine de soja (E322)