

VALEURS NUTRITIONNELLES DES COMPOTES

| Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g | | Énergie (kcal) | Protéines (g) | Glucides (g) dont sucres (g) | Lipides (g) dont AGS (g) | Fibres (g) | Vitamine C* (mg) |
|--|---------------------------------|----------------|---------------|---------------------------------|-----------------------------|------------|------------------|
| Pomme fraîche sans peau (USDA) | | 48 kcal | 0,3 g | 11,5 g 10,1 g | 0,1 g 0,02 g | 1,3 g | 4 mg |
| «Compote classique» | Pommes** | 90 kcal | 0,3 g | 21,2 g 20,6 g | 0,5 g traces | 1,9 g | 10 mg |
| | Fruits divers** | 84 kcal | 0,3 g | 19,3 g 15 g | 0,3 g traces | 1,5 g | de 10 à 18 mg |
| «Compote allégée et moins sucrée» | Pomme nature et pomme vanille** | 74 kcal | 0,3 g | 17,1 g 15 g | 0,5 g 0,1 g | 1,6 g | 9,5 mg |
| | Fruits divers** | 71 kcal | 0,3 g | 16,5 g 15,2 g | 0,4 g 0,02 g | 1,2 g | 12,8 mg |
| «Compote sans sucres ajoutés» | Pomme nature** | 57 kcal | 0,3 g | 12,1 g 10,9 g | 0,6 g 0,1 g | 1,6 g | 10 mg |
| | Fruits divers** | 57 kcal | 0,3 g | 12,6 g 11,4 g | 0,5 g 0,1 g | 1,7 g | 16,3 mg |

* La vitamine C n'est pas donnée pour toutes les références, la moyenne concerne environ la moitié des références

** Valeurs nutritionnelles selon les données 2008 des fabricants français & CIQUAL