

Le sucre,

j'aime un peu, beaucoup,
passionnément, à la folie, pas du tout



Il existe une gamme complète de compotes et fruits au sirop pour satisfaire vos envies fruitées et répondre à vos besoins énergétiques.

Avec les fruits
en compote ou au sirop
EQUILIBREZ



plaisir et énergie

Pour faire le point

Moyennes pour 100 g	Energie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g) dont sucres (g)	Lipides (g) dont AGS (g)	Fibres (g)	Vitamine C (mg)
Fruits aux édulcorants ou « au naturel »** ▼	30 kcal	0,3 g	7 g 3,6 g	0,1 g 0,05 g	1,1 g	2,1 mg*
Fruits au jus** ▼	45,5 kcal	0,4 g	10,9 g 10,9 g	0,1 g traces	nd	3,3 mg*
Pomme fraîche*	49,1 kcal	0,3 g	11 g 10,6 g	0,23 g 0,17 g	2,4 g	4,3 mg
Compote de pomme nature sans sucre ajouté**	56,5 kcal	0,3 g	12,1 g 10,9 g	0,6 g 0,1 g	1,6 g	10 mg
Mangue fraîche*	56,3 kcal	0,6 g	12,5 g 12,2 g	0,3 g 0,07 g	2,1 g	32,4 mg
Compote de fruits divers sans sucre ajouté**	57 kcal	0,5 g	12,6 g 11,4 g	0,5 g 0,1 g	1,7 g	de 10 à 21 mg
Fruits au sirop léger** ▼	59 kcal	0,3 g	14 g 14 g	0,15 g traces	2,3 g	2,5 mg*
Cerise fraîche*	66,5 kcal	1,2 g	14,1 g 14,1 g	0,3 g 0,05 g	1,7 g	9 mg
Fruits au sirop** ▼	66,2 kcal	0,35 g	15,9 g 14,5 g	0,1 g traces	1,4 g	1,5 mg
Compote de fruits divers allégée**	71,2 kcal	0,4 g	16,5 g 15,2 g	0,4 g 0,2 g	1,2 g	de 10 à 17 mg
Compote de fruits divers**	83,5 kcal	0,4 g	19,3 g 19 g	0,3 g traces	1,5 g	de 10 à 18 mg
Banane fraîche*	88,1 kcal	0,9 g	20,2 g 16,4 g	0,2 g 0,05 g	1 g	11,7 mg
Compote de pomme**	90,4 kcal	0,3 g	21,2 g 20,6 g	0,5 g traces	1,9 g	10 mg

nd = non défini, AGS = Acides Gras Saturés



Les compotes et fruits au sirop :

- disponibles toute l'année
- se conservent longtemps*
- accessibles à tous les porte-monnaies

Sans conservateur
Sans arôme artificiel

**Valeurs nutritionnelles selon les tables de composition des aliments des fabricants français ▼ Produit égoutté *Source : USDA 2008 ° Conformément à la réglementation en vigueur
* Voir indications sur l'emballage

www.fruits-nutrition.fr

Des fruits ?

J'en ai toute l'année à portée de mains



Avec
les compotes et
les fruits au sirop,
manger
"5 fruits et légumes par jour"
c'est facile !

**Les bienfaits des fruits
sous toutes leurs formes**

www.fruits-nutrition.fr

Campagne financée
avec le concours de



Pour acquérir les bons réflexes alimentaires,
demandez conseil à votre médecin

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour
www.mangerbouger.fr

“ Au moins 5 fruits et légumes par jour* ”

Il n'est pas toujours facile de respecter cette recommandation...

...ça tombe bien, les compotes et les fruits au sirop,
ça compte aussi... pensez y !

1 portion
de fruits**

=

1 pot individuel
ou 1 coupelle de
compote ou de fruits
au sirop**



Les compotes et les fruits au sirop : l'essentiel des bienfaits des fruits

Fibres, vitamines, antioxydants, minéraux, eau... :
LES FRUITS regorgent d'éléments indispensables
à notre bien-être et préservent ainsi notre capital santé.

La qualité nutritionnelle des **compotes et fruits
au sirop** permet aujourd'hui de garantir
l'essentiel des propriétés bénéfiques des fruits,
et participe à la couverture des besoins
en micro-nutriments.



Parce qu'il est important de varier son alimentation malgré les
contraintes de la vie quotidienne, les **compotes et les fruits
au sirop** vous apportent l'essentiel des bienfaits des fruits en alliant :



+



+



Petit lexique des nutriments



Les vitamines (pro A et C)

Des antioxydants incontournables puisque le corps humain ne sait pas
les fabriquer. Indispensables au bon fonctionnement de notre organisme,
elles renforcent aussi ses défenses naturelles.

Provitamine A (ou bêta-carotène) :

(AJR[°] : 4,8mg/j) pour la santé de la peau, des tissus, la vision,
la capacité antioxydante des cellules...



La cuisson permet de mieux assimiler la provitamine A
contenue naturellement dans les fruits

Vitamine C (ou acide ascorbique) :

(AJR[°] : 60mg/j) pour la prévention du vieillissement cellulaire, la fabrication
du collagène (peau, os, ligaments...), le maintien de la fonction immunitaire...

Les fibres : (Pectine, cellulose, ...) (30g/j) pour la satiété,
l'activité intestinale, le contrôle de la glycémie...



Parce qu'elles sont attendries, les fibres des fruits
en compote et au sirop sont mieux tolérées

Les polyphénols

Pour leurs vertus antioxydantes et leur rôle dans la protection de l'organisme.

C'est la variété dans les choix qui permettra
une couverture optimale de vos besoins

Les compotes et les fruits au sirop : le plaisir santé et pratique en toutes saisons

Des saveurs d'ici ou d'ailleurs, à portée de main toute l'année :
retrouvez vos fruits préférés en compote ou au sirop

- ❖ **Les fruits d'automne-hiver :** pomme, poire, ananas, litchée, mangue, figue...
- ❖ **Les fruits d'été :** abricot, cerise, melon, pêche, fraise, prune...

* à chaque repas et en cas de petits creux, crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.

PNNS (Programme National Nutrition Santé), <http://www.mangerbouger.fr>

** 80g de fruits = 1 poignée de fruits

°AJR : Apports Journaliers Recommandés