

Mieux lire pour mieux choisir...

Les additifs

Les compotes et les fruits au sirop sont **sans conservateur et sans arôme artificiel**. Ils peuvent par contre contenir des micronutriments intéressants comme les vitamines.

Les allégations

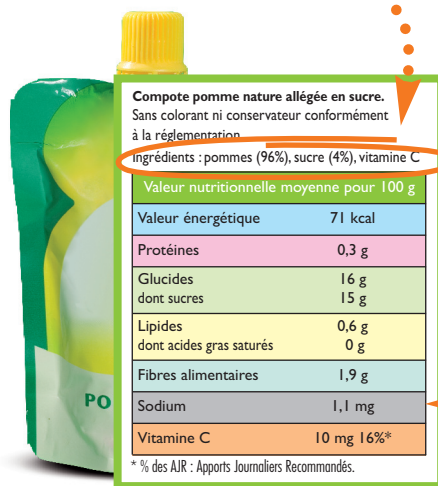
Lorsque 100 g de produit permettent de couvrir au moins 15 % des besoins quotidiens dans un nutriment, vous pouvez voir la mention **“source de ...”**. S'ils couvrent plus de 30 % des besoins, la mention **“riche en...”** est indiquée.

L'allégation **“allégé en sucres”** ne peut être apposée que s'il y a réduction d'au moins 30 % de la teneur en sucres.

L'allégation **“sans sucres ajoutés”** indique qu'aucun sucre n'a été ajouté au produit, qui ne contient donc que du fruit. Ce qui est précisé par la mention légale qui accompagne cette allégation : **“contient des sucres naturellement présents”**, c'est-à-dire le fructose contenu naturellement dans les fruits.

Les étiquettes

La **liste des ingrédients** figure obligatoirement sur l'étiquette du produit et indique les ingrédients et additifs par ordre décroissant de quantité.



L'étiquetage nutritionnel, de plus en plus présent, vous informe sur la composition nutritionnelle de l'aliment (teneur en calories, sucres, matières grasses, etc).

Il indique parfois les vitamines, minéraux, fibres, ... (généralement pour 100g de produit).

VIVACTIS CONSEIL



Les compotes et les fruits au sirop :

- disponibles toute l'année
- se conservent longtemps*
- accessibles à toutes les bourses



* 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 !

Comment sont-ils faits ?

www.fruits-nutrition.fr

Campagne financée
avec le concours de



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

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé

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, ou la métamorphose des fruits

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

Les nouvelles technologies industrielles préservent les qualités naturelles des fruits et permettent aux **fruits en compote ou au sirop** de conserver leurs propriétés nutritives essentielles.

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 :



* 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

Les compotes et les fruits au sirop : du verger à la table

Conservation longue durée

Conditionnement de la compote

- Fermeture
- Pasteurisation
- Refroidissement

Brassage

- + si nécessaire
- Vitamine C
- Sucre selon le type de compote
- Pectine

Les compotes

Sans ajout de conservateur, ni de colorant, ni d'arôme artificiel

Cuisson ou broyage à froid

Sélection des fruits

- Réception des fruits frais
- Tri

Préparation des fruits

- Lavage
- Pelage
- Dénoyautage

Les atouts des fruits cuits

- Fibres plus digestes
- Provitamine A plus assimilable
- Fruit attendri pour une mastication plus facile

Des fruits préservés de l'oxygène, un élément nocif pour leurs vitamines

Mise en pot des fruits

- Dosage par boîte
- Ajout du sirop/jus
- Stérilisation
- Refroidissement

Les fruits au sirop

Sans ajout de conservateur, ni d'arôme artificiel

Sélection des fruits

- Taille et maturité (optimale)

Préparation des fruits

- Lavage
- Pelage
- Tri manuel