

Pour les adultes



**Les compotes et les fruits au sirop :**  
une source de fruits  
savoureuse pour varier  
les plaisirs à table.

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**



**Les compotes et les fruits au sirop, pour une cuisine sympa !**

**Pratiques :** des ingrédients qui vous facilitent la cuisine quand vous manquez de temps  
**Variés :** pour une cuisine créative selon vos humeurs et votre imagination  
**Disponibles :** quelle que soit la variété en toutes saisons, se conservent longtemps\* et restent **accessibles** à tous les porte-monnaies

Pour les séniors



**Les compotes et les fruits au sirop :**  
pour continuer à apprécier les fruits...

La cuisson des fruits en compote ou au sirop :

- attendrit le fruit pour une mastication plus facile
- rend leurs fibres mieux tolérées par les intestins sensibles



**Idées malignes pour varier les plaisirs**  
Du dessert le plus simple au plat le plus sophistiqué,  
avec les fruits en compote ou au sirop, tout est permis !

**Mixez les goûts et les couleurs**

- ..... ➔ **La compote autrement :** en fond de tarte (recouverte de fruits au sirop ou de chocolat), en milk-shake, dans les gâteaux et les crêpes...
- ..... ➔ **Les fruits au sirop, au gré de vos envies :** Poire Belle-Hélène, Pêche Melba, mais aussi dans les gâteaux, charlottes, tiramisù, tartes... : ajoutez vos fruits préférés à la préparation de votre choix.
- ..... ➔ **Sans oublier le sucré/salé :** créez, partagez, étonnez... avec une tarte poire-roquefort, un curry de porc à l'ananas ou encore un tajine de pintade aux pêches.



\* voir indications sur l'emballage

[www.fruits-nutrition.fr](http://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 !**

**Le plaisir des fruits à tout âge !**

[www.fruits-nutrition.fr](http://www.fruits-nutrition.fr)

Campagne financée avec le concours de



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

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière  
[www.mangerbouger.fr](http://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 : c'est pour la vie

Fibres, vitamines, antioxydants, minéraux, eau... :  
**LES FRUITS** regorgent d'éléments indispensables à  
notre bien-être et ont des **effets favorables reconnus\***  
sur la santé.

Au même titre que les fruits frais, les **fruits en compote  
ou au sirop** ont des propriétés nutritives et des qualités  
essentielles pour rester en forme.

**Les compotes et les fruits au sirop** vous aident à adopter  
de bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge  
et tout au long de la vie, en alliant :



plaisir



praticité



santé

\* à chaque repas et en cas de petits creux, crus, cuits, natures ou préparés, frais, surgelés  
ou en conserve. PNNS (Programme National Nutrition Santé), <http://www.mangerbouger.fr>

\*\* 80g de fruits = 1 poignée de fruits

° Rapport Esco INRA 2007

Des fruits  
« prêt-à-consommer »  
à savourer  
quand vous voulez !



Pour les enfants



**Les compotes et les fruits au sirop :**  
l'éveil aux saveurs et textures ; les premiers pas  
vers l'équilibre alimentaire.

**Les compotes et les fruits au sirop : une découverte  
des sens,** pour leur apprendre les bases d'une alimentation  
variée favorable à leur santé.



**Pour passer du liquide au solide, c'est facile !**

Avec les compotes : des fibres attendries, donc mieux tolérées.

Avec les fruits au sirop : des fruits moelleux, à déguster en petits dés.

Pour les adolescents



**Les compotes et les fruits au sirop :**  
des fruits fun\* & sympas pour garder  
le cap santé !

**Pour les ados grignoteurs •►** La teneur en fibres  
des fruits en compote et au sirop favorise la satiété.  
À privilégier en cas de petit creux, à la place  
d'aliments plus caloriques et à moindre teneur en  
micro-nutriments.

**Pour les ados réfractaires •►** Ludiques, en  
format gourde, ces drôles de fruits ont tout pour  
couvrir les besoins nutritionnels sans en avoir l'air.

**Pour les ados en vadrouille •►** Facile à emporter,  
facile à déguster ! Le format pratique des fruits en compote  
ou au sirop accompagne les meilleurs moments de leur vie.



\* amusants

