

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 !**

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 ces recommandations...”

...ça tombe bien, les compotes et les fruits au sirop :
ça compte aussi...

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 ont des effets favorables
et 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.



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 plaisir, praticité et santé...

Le plaisir santé et pratique

À TOUT ÂGE



Pour les enfants

L'éveil aux saveurs et textures :
les 1^{ers} pas vers l'équilibre alimentaire.



A l'adolescence

Des fruits prêt-à-consommer.
Ludiques et pratiques pour varier
une alimentation parfois trop
riche en calories et faible en
vitamines et minéraux.



Pour les adultes

Une source de fruits savoureuse
pour varier les plaisirs à table.



* 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>

et légumes par jour*

respecter cette recommandation...

et les fruits au sirop,

. pensez y !



1 portion
de fruits**

=

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



Les vitamines et minéraux qu'il vous faut

Certaines vitamines et minéraux sont fragiles. Leurs principaux ennemis : la lumière, l'air et la chaleur !

Les produits de fabrication moderne préservent au mieux l'essentiel de la teneur en micronutriments des fruits en compote et au sirop.

Provitamine A (ou bêta-carotène) et Vitamine C :

Des antioxydants incontournables puisque le corps humain ne sait pas les fabriquer.

Indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, ils renforcent aussi ses défenses naturelles.



Sans conservateur
Sans arôme artificiel

Les compotes et les fruits au sirop, des fruits préservés pour longtemps

Les techniques de conservation des fruits en compote et au sirop préservent le goût et les bienfaits des fruits frais mûrs tout juste cueillis, **sans ajout de conservateurs ou d'arôme artificiel.**

** 80 g de fruits = 1 poignée de fruits



Et le sucre dans tout ça ?

Sportif, adulte, sédentaire, enfant, actif,
femme enceinte, senior...



Au cours de la vie, vos besoins en énergie
et donc en sucre varient.



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



Les atouts des fruits cuits

Dans les compotes et fruits au sirop, les fruits sont cuits ! La cuisson rend les fibres plus digestes, la provitamine A plus assimilable et attendrit le fruit. Les compotes et fruits au sirop présentent donc de multiples avantages !

Ainsi pour les petits, avec les compotes, passer du liquide au solide, c'est facile !

De même, pour les adultes ayant des intestins fragiles, des problèmes dentaires ou tout simplement ne tolérant pas les fruits crus, les compotes et les fruits au sirop sont des alliés tendres et digestes !



Les compotes et fruits au sirop :

- disponibles toute l'année
- se conservent longtemps (voir indications sur l'emballage)
- accessibles à toutes les bourses



VIVACTIS CONSEIL

* CIQUAL : répertoire général des aliments, version 2007 www.afssa.fr et données 2008 des fabricants français.

** La dénomination légale étant "purée ou dessert de fruit sans sucre ajouté"