

JUS DE FRUITS

BON À SAVOIR

95 %

**DES FOYERS CONSOMMENT
DES JUS DE FRUITS, UN PRODUIT
ANCRÉ DANS NOTRE QUOTIDIEN.**

**LES JUS DE FRUITS
SONT DES FRUITS
PRESSÉS.**



VITAMINE C

**LES JUS DE FRUITS ET NECTARS
SONT LES 1^{ERS} CONTRIBUTEURS
AUX APPORTS EN VITAMINE C
CHEZ LES ENFANTS ET LES
ADOLESCENTS ET LES 2^{ÈMES}
CHEZ LES ADULTES.**

**UN VERRE DE JUS D'ORANGE
(200ML) APPORTE LA
QUASI-TOTALITÉ DES APPORTS
QUOTIDIENS EN VITAMINE C.**

2

**GRANDES
CATÉGORIES :**

- **LES JUS DE FRUITS
(PURS JUS ET À BASE
DE CONCENTRÉ),**
- **LES NECTARS.**

**LES JUS D'ORANGE DU
COMMERCE ONT DES VALEURS
NUTRITIONNELLES
COMPARABLES À CELLES
DES JUS D'ORANGE
FAITS MAISON.**

15

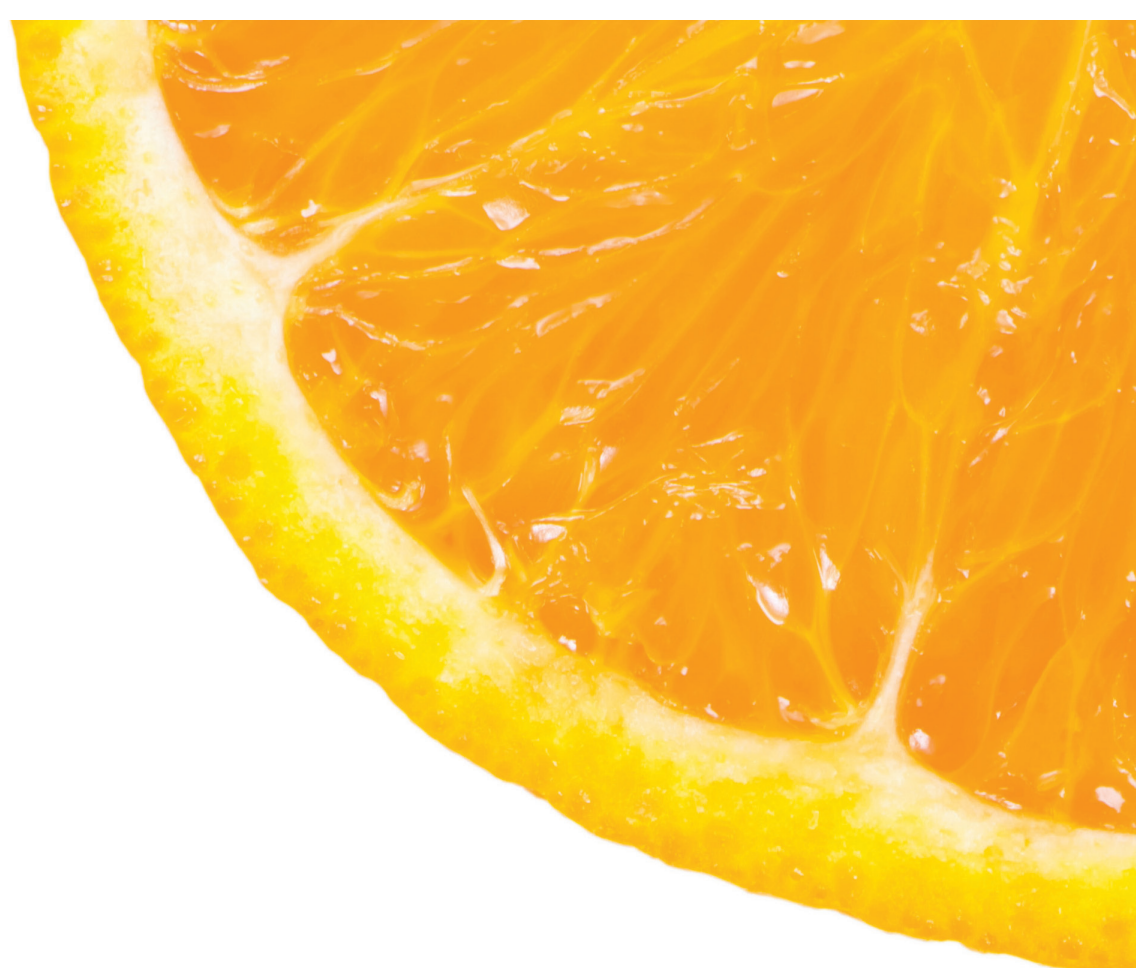
**DES PORTIONS
/JOUR**

**LES CONSOMMATEURS
DE JUS DE FRUITS SONT PLUS
NOMBREUX À CONSOMMER
5 PORTIONS DE FRUITS ET
LÉGUMES PAR JOUR.
ILS NE SUBSTITUENT PAS LES
FRUITS ENTIERS PAR LES JUS.**

**LES JUS DE FRUITS
CONTIENNENT
L'ESSENTIEL DES
NUTRIMENTS
NATURELLEMENT
PRÉSENTS DANS
LES FRUITS DONT
ILS SONT ISSUS :**

**SUCRES, VITAMINES, MINÉRAUX,
CAROTÉNOÏDES, POLYPHÉNOLS...**

**LES SUCRES DES JUS DE FRUITS
SONT UNIQUEMENT
LES SUCRES DES FRUITS :
IL N'Y A AUCUN SUCRE AJOUTÉ
DANS LES JUS DE FRUITS.**



@LESJUSDEFRUITS