

## Les différents produits « fruits » en octobre 2010

Achats le 5 octobre 2010, Carrefour Chamnord, Chambéry (73)

sauf pommes Reine des reinettes : 2,59 € le kg le 15/10/2010 au Super U de Cognin (73)

Tous les apports nutritionnels sont pour la portion indiquée.

Dénomination	Poids portion	Coût portion	P (g)	L (g)	G (g)	dont Sucres (g)	Fibres (g)	Vit C (mg)	Apport Energ. (kcal)	Ingrédients	Arguments nutritionnels de l'industriel
Pomme Reine des Reinettes	80 g	0,21 €	0.2	0.2	8	8	1.9	3	35.7		Source Ciqual
Pomme & abricot sans sucre ajouté <b>Hero</b>	100 g	0,41 €	0.6	0.5	13.1	8.3	1.4	11	59	Pommes 69,9%, abricots 30%, arôme naturel, vitamine C	A teneur garantie en vitamine C
Vie pomme carotte fraise <b>Knorr</b>	100 ml	0,63 €	0.9	0.6	14	13	1.5	30	65	31% purée de pomme, 29% jus de carotte concentré, 25% jus de pomme cintré, pulpe d'orange, 4% purée de fraise, 3% jus de fraise concetré, 2.5% purée d'acérola concentrée, pectine de pomme, jus de citron concentré	Préparé à partir de 200 g de fruits et légumes 100% fruits et légumes  1 bouteille = 1 portion de fruits et légumes
Pur jus d'orange 1.18 €/l <b>Carrefour</b>	200 ml	0,24 €	1.4	0	22	19	0	40	94	Jus d'orange	100% Pur jus pressé
Pomme façon tatin caramel au beurre salé d'Isigny, avec morceaux de pommes <b>Carrefour</b>	100 g	0,36 €	0.3	0.5	22	20.8	1.3		96	Purée de pommes 73%, cubes de pommes 18%, caramel au beurre demi-sel d'Isigny 8.5% (sirop de glucose-fructose, lait concentré sucré, beurre demi-sel AOC d'Isigny, sucre, sel, eau), sucre, antioxygène : acide ascorbique	
Pépites framboises <b>N.A. Nature Addicts</b>	30 g	1.42 €	0.3	0.2	24	24	1.8		101	100% des ingrédients sont issus des fruits Jus de pommes concentré (52%), purée de pommes concentrée (39%), purée de framboises concentrée (5%), jus de baies de sureau, concentré, fibres de fruits, gélifiant : pectine de fruits, arômes naturels	Naturellement riche en fibres Sans sucres ajoutés, sans édulcorants, « la pause 100% fruits »

Dénomination	Poids portion	Coût portion	P (g)	L (g)	G (g)	dont Sucres (g)	Fibres (g)	Vit C (mg)	Apport Energ. (kcal)	Ingrédients	Arguments nutritionnels de l'industriel
Smoothie mangue/passion/ananas 2,68 € <b>Tropicana</b>	200 ml	0,71 €	1.4	0.2	23.2	22.8	3.4		104	Jus d'ananas (40%), purée de mangue(20%), purée de banane, purée de pomme, jus de fruit de la passion (11%) et de pomme	Pause 100% fruit sans sucres ajoutés Un verre de 200 ml de Tropicana Smoothie Mangue Passion Ananas est préparé à partir de 420 g de fruits, ce qui contribue à vous apporter l'1 des 5 portions de fruits et légumes recommandées par jour
Dessert fruitier® pomme pruneau <b>Andros</b>	100 g	0,34 €	0.4	0.2	27	26	2	12	115	Pommes (70%), crème de pruneaux (purée de pruneaux, sucre) (25%), sucre, antioxydant : acide ascorbique	1 pot de 100 g équivaut à 1 portion de fruit
Ananas coulis passion <b>St Mamet</b>	150 g	1,03 €	0.7	0.2	28				120		1 portion de 150 g = 1 portion fruit
Liégeois de fruits Pomme mangue sur coulis de passion <b>Andros</b>	100 g	0,49 €	0.8	6.9	17.4				137	Fruits (70,4%) (pommes 69,03%, mangues 24,86%, fruits de la passion 6,11%), crème fraîche 19%, sucre 7,9%, amidon, épaississant : pectine de fruits, correcteur d'acidité : citrate de sodium, antioxydant : acide ascorbique	Une nouvelle occasion de consommer des fruits puisqu'il en contient 70%
Cocktail de fruits <b>St Mamet</b>	212 g (avec sirop)	0,82 €	0.6	0.2	33.5	30.3	3.2		144	Pêches en cube, poires en cube, segments d'ananas, raisins, bigarreaux dénoyautés colorés avec E127, eau, sirop de glucose-fructose, sucre, acidifiant : acide citrique	1 portion de 150 g = 1 portion fruit