

FRUIT, JUS PRESSÉ, 100% PUR JUS, NECTAR, SODA, ON FAIT LE POINT

Rappel 1 : On mange des fruits et des légumes parce que c'est bon, et nutritionnellement parce qu'ils nous apportent :

- 🍊 des fibres (pour la mastication et la satiété)
- 🍊 des vitamines, notamment la C
- 🍊 de l'eau

Rappel 2 : le sucre des fruits n'est pas plus naturel que tous les autres sucres (blanc, roux, complet, miel, etc.)



En revanche, le sirop de glucose, de fructose, de maïs, les sucres invertis ne le sont pas



Il faut 3 à 4 oranges pour faire un jus de 20 à 25cl. Mangeriez-vous autant d'oranges d'affilée? On consomme donc beaucoup de sucre dans un jus

Les jus de fruits pressés maison contiennent:

- 🍊 0 fibres
- 🍊 de la vitamine C si on le boit tout de suite
- 🍊 de l'eau

Combien de sucres?

- 1 brique 20 cl : 4 sucres
- 1 canette 33 cl : 7 sucres
- 1 bouteille de 50cl : 10 sucres

Les jus de fruits pur jus contiennent

- 🍊 0 fibres
- 🍊 pas ou peu de vitamine C même si elle est présente sur l'étiquette
- 🍊 de l'eau

Les nectars et jus à base de concentrés contiennent :

- 🍊 0 fibres
- 🍊 de l'eau
- 🍊 du **sucre ajouté**

Les sodas gazeux ou non contiennent

- 🍊 0 fibres
- 🍊 de l'eau
- 🍊 du **sucre ajouté** et parfois des **édulcorants**
- 🍊 des **arômes, stabilisants, fructose, glucose, conservateurs, etc.**



1 petit verre de jus de fruit parfois au goûter ou au petit déjeuner, c'est ok pour se faire plaisir. Réservez les sodas pour les occasions!