



# VALEURS NUTRITIONNELLES

## JUS DE FRUITS : DES ALLIÉS PRÉCIEUX DANS L'APPORT DE NUTRIMENTS

Certains patients - et professionnels de santé - s'inquiètent de la teneur en sucres des jus de fruits. Mais sachez que les jus de fruits contiennent uniquement les sucres naturels des fruits dont ils sont issus et jamais de sucres ajoutés, conformément à la réglementation.

Un verre de jus d'orange (150 mL) ne représente que 3%\* de notre apport énergétique quotidien, tout en nous apportant de nombreux nutriments en quantité intéressante.

Le jus d'orange n'est pas que de l'eau sucrée : pour chaque gramme de sucres naturels, il y a 20 mg de micro nutriments !



Données pour 100 mL de pur jus d'orange.

<b>Énergie</b>	<b>45 kcal</b>
<b>Sucres</b>	<b>9,58 g</b>
Calcium	0,41 mg
Fer	0,07 mg
Magnésium	10 mg
Phosphore	16,5 mg
<b>Potassium</b>	<b>165 mg</b> (8 % de la VNR)
Zinc	0,05 mg
<b>Vitamine C</b>	<b>37 mg</b> (46 % de la VNR)
Thiamine (B1)	0,08 mg
Riboflavine (B2)	0,02 mg
Niacine (B3)	0,29 mg
<b>Folate (B9)</b>	<b>30 µg</b> (15 % de la VNR)
Vitamine B6	0,1 mg
Vitamine B12	0 mg
Bêta-carotène	26,2 µg
Vitamine D	0 µg
Vitamine E	0,2 mg
Vitamine K	0,1 µg

Source : Anses, table de composition nutritionnelle Ciqual 2017.

Les nutriments indiqués en couleur sont présents en quantité suffisante pour pouvoir alléguer "source de" (75% de la VNR pour les boissons).

\* Basé sur un régime alimentaire de 2000 kcal

Avertissement : Tout a été mis en œuvre pour s'assurer que les informations contenues dans le présent document soient fiables et vérifiées. Les informations suivantes sont destinées à une communication non commerciale exclusivement réservée aux professionnels de santé.



**FRUIT JUICE  
MATTERS**

**unijus**  
Union Nationale  
Interprofessionnelle  
des Jus de Fruits