



**FRUITS**

Teneurs par 100 g	kcal	KJ	g	g	g	g	g	g	g	g	g	mg	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg	mg	mg	µg	mg	µg
			ÉNERGIE	ÉNERGIE	PROTÉINES	LIPIDES	AC. GRAS SATURÉS	AC. GRAS MONO-INSATURÉS	AC. GRAS POLY-INSATURÉS	AC. GRAS OMÉGA-3	AC. LINOLÉIQUE	AC. GRAS TRANS	CHOLESTÉROL	HC DIGESTIBLES	SUCRES	AMIDON	FIBRES	EAU	SODIUM	POTASSIUM	CALCIUM	PHOSPHORE	MAGNÉSIUM	FER	CUIVRE	ZINC	SÉLÉNIUM	VIT. A-ACTIVITÉ	VIT. B1	VIT. B2	VIT. B12	VIT. C	VIT. D
Abricot	40	167	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	9.0	9.0	0.0	1.8	86	1	349	13	20	10	0.3	0.1	0.2	0	73	0.06	0.05	0.00	3	0.0	
Abricot au jus	37	153	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.4	8.4	0.0	0.9	88	5	170	21	12	7	0.4	0.0	0.1	-	35	0.02	0.01	0.00	1	0.0	
Abricot au sirop	72	302	0.4	0.2	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	17.3	17.3	0.0	0.8	80	13	145	31	8	5	0.5	0.0	0.0	0	112	0.01	0.01	0.00	5	0.0	
Abricot, sec	233	975	3.4	0.5	0.0	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	53.8	53.4	0.4	7.3	31	10	1162	55	71	32	2.7	0.3	0.4	2	361	0.02	0.07	0.00	1	0.0	
Ananas	49	204	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	11.6	10.9	0.7	1.3	88	0	121	35	8	23	0.2	0.0	0.1	0	8	0.08	0.01	0.00	8	0.0	
Ananas au jus	65	272	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	15.8	15.8	0.0	0.8	83	1	112	9	5	10	0.2	0.1	0.1	0	2	0.09	0.01	0.00	11	0.0	
Ananas au sirop	76	317	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.5	18.5	0.0	0.7	78	1	128	13	5	9	0.2	0.1	0.0	0	5	0.06	0.00	0.00	10	0.0	
Banane	83	346	1.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	19.6	16.5	3.1	1.7	77	0	326	5	25	26	0.3	0.1	0.1	4	8	0.02	0.01	0.00	7	0.0	
Carambole non épluchée	33	137	1.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.9	6.4	0.5	1.7	89	0	173	2	15	11	0.2	0.1	0.4	1	1	0.02	0.03	0.00	26	0.0	
Cassis	34	142	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	6.5	6.5	0.0	8.7	80	2	175	30	30	12	1.0	0.1	0.3	1	15	0.08	0.04	0.00	150	0.0	
Cerise	52	217	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	13.0	13.0	0.0	1.5	79	0	243	9	30	11	0.3	0.1	0.1	0	4	0.02	0.02	0.00	5	0.0	
Cerise au sirop	78	328	0.8	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.0	18.0	0.0	0.3	80	1	178	13	13	7	0.3	0.1	0.0	1	20	0.02	0.01	0.00	5	0.0	
Cerise du Nord au sirop	76	318	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.0	18.0	0.0	0.9	80	4	120	24	-	6	0.2	0.1	0.0	-	-	-	-	-	-	-	
Citron	7	28	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	1.2	0.7	0.5	1.8	90	6	143	28	25	9	0.1	0.1	0.1	0	1	0.04	0.03	0.00	39	0.0	
Clémentine	32	132	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	7.1	6.6	0.5	1.5	87	1	159	30	15	9	0.1	0.0	0.1	2	3	0.07	0.04	0.00	15	0.0	
Cocktail de fruits au sirop	70	291	0.4	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	16.9	16.9	0.0	1.5	80	6	80	9	10	5	0.2	0.1	0.1	1	23	0.01	0.00	0.00	4	0.0	
Compote d'abricots	119	499	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	28.9	28.9	0.0	1.0	68	3	214	14	12	7	0.3	0.1	0.1	-	-	0.02	0.02	0.00	3	0.0	
Compote de cerises	141	588	0.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	34.0	34.0	0.0	1.1	63	3	125	24	14	7	0.2	0.1	0.1	0	4	0.02	0.01	0.00	8	0.0	
Compote de myrtilles	184	767	0.2	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	45.0	45.0	0.0	1.8	50	1	41	11	5	4	0.2	0.0	0.0	-	0	0.01	0.02	-	5	-	
Compote de pêches	100	417	0.7	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	24.0	24.0	0.0	1.1	72	3	126	6	10	6	0.1	0.0	0.0	-	29	-	0.06	0.00	-	0.0	
Compote de pommes	77	326	0.2	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	18.6	18.5	0.1	0.6	79	2	73	6	8	3	0.1	0.0	0.0	0	0	0.02	0.02	0.00	6	0.0	
Compote de pommes, sucre réduit	37	154	0.3	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	8.7	8.7	0.0	1.5	89	2	93	5	8	4	0.2	0.0	0.0	0	4	0.01	0.02	0.00	6	0.0	
Compote de prunes	124	514	0.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	30.0	30.0	0.0	1.8	66	1	181	15	8	8	0.3	0.1	0.1	-	0	0.10	0.10	0.00	2	0.0	
Compote de rhubarbes	96	401	0.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	23.5	23.5	0.0	2.3	73	1	220	63	16	7	0.4	0.0	0.1	1	0	0.00	0.03	0.00	8	0.0	
Datte, sèche	284	1185	2.0	0.4	0.1	0.1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0	0	68.0	68.0	0.0	6.0	22	3	650	32	40	35	1.3	0.3	0.3	3	8	0.09	0.10	0.00	0	0.0	
Figue	71	296	0.8	0.3	0.1	0.1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0	0	16.3	16.3	0.0	2.9	79	1	232	35	14	17	0.4	0.1	0.2	0	14	0.06	0.05	0.00	2	0.0	