

VALEURS NUTRITIONNELLES DES COMPOTES

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g		Énergie (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g) dont sucres (g)	Lipides (g) dont AGS (g)	Fibres (g)	Vitamine C* (mg)
Pomme fraîche sans peau (USDA)		48 kcal	0,3 g	11,5 g 10,1 g	0,1 g 0,02 g	1,3 g	4 mg
«Compote classique»	Pommes**	90 kcal	0,3 g	21,2 g 20,6 g	0,5 g traces	1,9 g	10 mg
	Fruits divers**	84 kcal	0,3 g	19,3 g 15 g	0,3 g traces	1,5 g	de 10 à 18 mg
«Compote allégée et moins sucrée»	Pomme nature et pomme vanille**	74 kcal	0,3 g	17,1 g 15 g	0,5 g 0,1 g	1,6 g	9,5 mg
	Fruits divers**	71 kcal	0,3 g	16,5 g 15,2 g	0,4 g 0,02 g	1,2 g	12,8 mg
«Compote sans sucres ajoutés»	Pomme nature**	57 kcal	0,3 g	12,1 g 10,9 g	0,6 g 0,1 g	1,6 g	10 mg
	Fruits divers**	57 kcal	0,3 g	12,6 g 11,4 g	0,5 g 0,1 g	1,7 g	16,3 mg

* La vitamine C n'est pas donnée pour toutes les références, la moyenne concerne environ la moitié des références

** Valeurs nutritionnelles selon les données 2008 des fabricants français & CIQUAL