

Jus de fruits et boissons aux fruits

Quelle est la différence?

Le jus de fruits contient **du vrai jus qui provient du fruit à 100%**, ce qui fournit des vitamines et des minéraux essentiels.

Les boissons aux fruits sont essentiellement faites de **sucre et d'eau**.

Les boissons aux fruits contiennent **UN PEU** de vrai jus de fruits et **n'ont pas** les vitamines et les minéraux dont votre corps a besoin.



**Choisissez des jus
de fruits purs à
100%!**

Comment choisir le bon jus de fruits?

Lisez les étiquettes : sur le contenant, vous devriez lire «pur», «jus de fruits 100% pur» ou «sans sucre ajouté».

Vérifiez bien la liste des ingrédients: Vous ne devriez pas voir le sucre comme ingrédient.



Qu'est qui n'est pas bon? Tous les produits indiquant: «Punch», «Cocktail», «Boisson», «Fait avec du vrai jus», «Brevage» ou «saveur naturelle et artificielle».

