

Mon shopping  
saveurs

# Des jus de fruits PUNCHY

Pour un été vitaminé, une sélection de boissons fruitées savoureuses et énergisantes.

Pas moins de 12 fruits réunis pour un délicieux cocktail de vitamines (C, E, B1, B2, B6). Multivitamines, 2,30€ (1l), Tropicana essentiels.

Vitamine C, antioxydants... la myrtille est un fruit de la forme, et se marie parfaitement à la pomme et au raisin. Myrtille Cocktail Bio, 2,05€ (25cl), Vitabio.

Un duo exotique de fruits chinois et thaïlandais aux propriétés antioxydantes. Cures fruitées, mangoustan et goji, 11,70€ (30cl), Comptoirs & Compagnies.

Baie de la famille des airelles, la cranberry (ou canneberge) est reconnue pour ses effets antioxydants. Pur jus de cranberry bio, 5,20€ (50cl), Prosain, chez Biocoop.

Le format familial est un vrai plus pour ce jus bio, délicatement acidulé. Le bio pour toute la famille pomme-cassis, 2,29€ (1,5l), Pressade.

Saveur tendance pour ce jus goumand et énergisant, source de vitamines C et E. Grenade, 3,34€ (75cl), Gaylord Hauser.

Riche en polyphénols aux effets antioxydants, ce jus associe l'orange, le fruit de la passion et la surprenante figue de Barbarie. Vital Bienfaits, 2,09€ (1l), Joker.



Le pruneau rencontre les douces notes de la figue pour une boisson santé riche en fibres. Pruneau & figue, 2,97€ (75cl), Gerblé.

Plus velouté qu'un jus classique, le smoothie exalte les saveurs fruitées et caresse les papilles. Smoothie poire, ananas, pomme, 1,95€ (25cl), Vitabio.

Issu d'un procédé de stérilisation à très haute pression, la pascalisation, ce jus de fruit frais garantit une conservation optimale des vitamines. Pomme, poire, framboise, 2,50€ (50cl), In Fruit.

## À siroter avec modération

• Vous n'aimez pas les fruits? Pensez à les consommer sous forme de jus pour vous permettre de couvrir vos besoins en vitamines: 20cl de jus équivalent à 1 fruit.

• Attention à la consommation excessive de jus de fruits, qui peut être responsable de prise de poids et entraîner des troubles du transit.

• À L'ACHAT, LISEZ ATTENTIVEMENT LES ÉTIQUETTES: Les «jus de fruits frais» vendus au rayon frais ont une durée de conservation très courte. Ils ne renferment pas de sucres ajoutés. Les «100% jus de fruit» exclusivement préparés à base de fruits dont le jus est extrait par des procédés mécaniques, ne sont pas additionnés de sucre. Ils se conservent plus longtemps. Plus caloriques, les «nectars» contiennent en moyenne 50% de fruit mais aussi du sucre et différents additifs. À éviter: les «boissons aux fruits», riches en sucres ajoutés, qui renferment parfois seulement 10% de fruit et toujours beaucoup de calories.