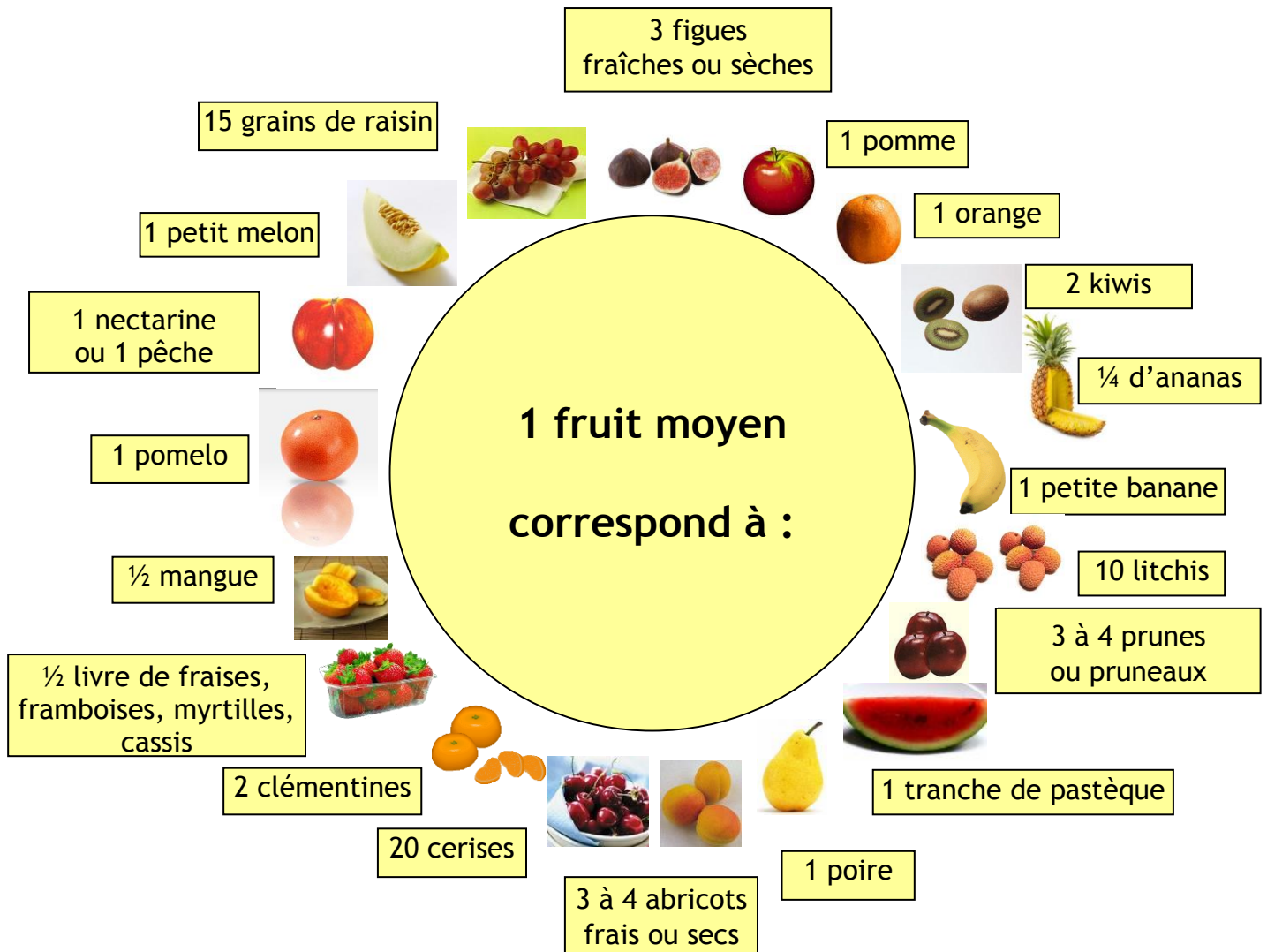


2 à 3 fruits par jour
répartis
sur la journée



Et un petit verre
de jus de fruit
sans sucre ajouté ?
Il contient moins de
fibres et augmente plus
vite la glycémie.

A unité égale,
les fruits secs contiennent
moins d'eau que les fruits
frais mais autant de sucre,
pas plus, pas moins !