Les fruits du verger

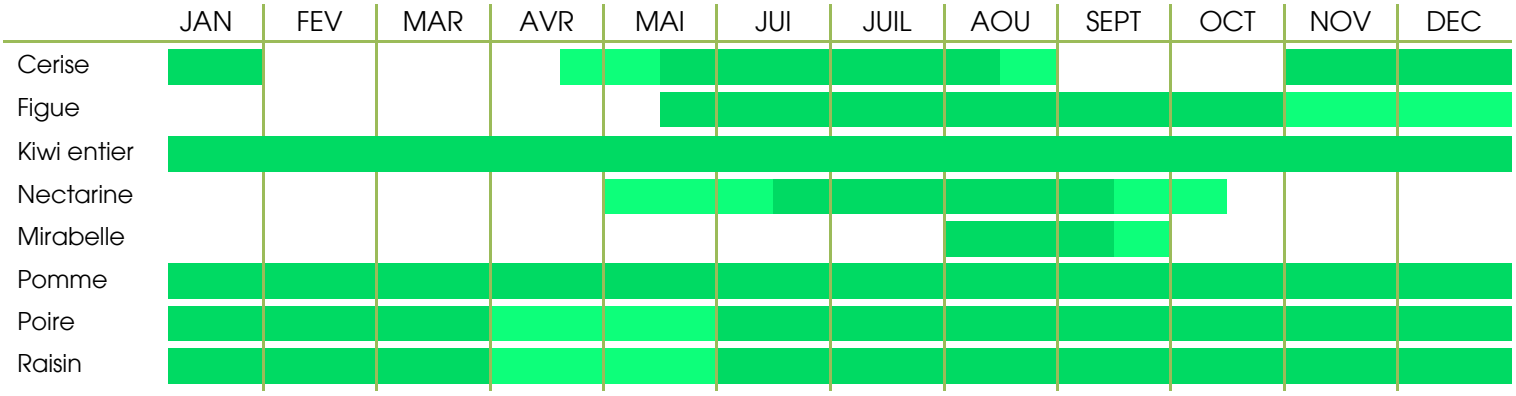
Les saveurs de notre enfance au fil des saisons.
Des pommes, des poires… des mirabelles !

Les fruits frais de nos régions sont les incontournables de la pâtisserie traditionnelle.
Parfois oubliés, ils méritent de retrouver leur place dans les linéaires.

Tous nos fruits du verger sont produits en région.
Nous garantissons une parfaite traçabilité avec un suivi variétal exemplaire.

Commercialisé en plateau ou en caisse vrac.

Calendrier de commercialisation



Plateau 1 rang 3 kilo	Caisse vrac 5 à 10 kg

Cerise

3 54090 580248 6

La cerise est riche de vitamine B9 (15% des AJR pour 100g)
Source importante de Vitamine B9. Contribution à un bon métabolisme et à la formation normale du sang.

Composants		100g
Eau	81.20 g	-
Protéines	**1.30 g**	**2.60 %**
Lipides	0.30 g	0.43 %
Acide gras	0.04 g	0.22 %
Glucides	**14.20 g**	**5.46 %**
Sucres	**12.4 g**	**13.78 %**
Fibres	**1.6 g**	**13.78 %**
Acide Org.	0.95 g	6.40 %
50 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	76 µg	1.58 %
A	12.67 µg	2.48 %
B.1	0.020 mg	2.21 %
B.2	0.030 mg	1.78 %
B.3	**0.285 mg**	**3.83 %**
B.5	0230 mg	3.19 %
B.6	**0.044 mg**	**17.00 %**
B.9	**34 µg**	**17.00 %**
C	**9.33 mg**	**11.66 %**
E	0.150 mg	1.25 %

Minéraux		
Calcium	15.4 mg	1.92 %
Cuivre	**0.08 mg**	**8.14 %**
Fer	0.24 mg	1.76 %
Iode	1.37 µg	0.91 %
Magnésium	**13 mg**	**3.47 %**
Manganèse	**0.08 mg**	**4.01 %**
Phosphore	20.2 mg	2.90 %
Potassium	**217 mg**	**10.9 %**
Sélénium	5.2 mg	0.72 %
Zinc	0.07 mg	0.70 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	186.48 mg
A. phénoliques	87.8 mg
Polyphénols	**274.28 mg**

GERVIFRAIS
Appelez-nous au : 01. 46.86.31.78
commercial@gervifrais.com

Les fruits du verger

Figue

3 54090 580254 7

La figue est riche en glucides (13.4% des AJR pour 100g) dont sucres pour 12.4% au 100g.
Présence de fibres et de protéines légèrement supérieur aux autres fruits.

Composants	100g	
Eau	81.80 g	-
Protéines	**1.30 g**	**2.60 %**
Lipides	0.30 g	0.43 %
Acide gras	0.04 g	0.24 %
Glucides	**13.4 g**	**5.15 %**
Sucres	**12.3 g**	**13.70 %**
Fibres	**2.3 g**	**9.20 %**
Acides	0.25 g	
67 calories pour 100g (3%)		

Vitamines		
Béta carotène	87.5 µg	-
A	14.59 µg	1.83 %
B.1	0.030 mg	2.73 %
B.2	0.03 mg	2.14 %
B.3	0.40 mg	2.50 %
B.5	**0.22 mg**	**3.67 %**
B.6	**0.08 mg**	**5.71 %**
B.9	**7.33 µg**	**3.66 %**
C	**2.00 mg**	**2.50 %**
E	**0.63 mg**	**5.29 %**

Minéraux		
Calcium	**38.0 mg**	**4.75 %**
Cuivre	**0.06 mg**	**6.00 %**
Fer	0.30 mg	2.14 %
Iode	1.5 µg	1.00 %
Magnésium	15.0 mg	4.00 %
Manganèse	**0.1 mg**	**5.00 %**
Phosphore	15.0 mg	2.14 %
Potassium	**200 mg**	**10.0 %**
Sodium	3.0 mg	-
Zinc	**0.30 mg**	**3.00 %**

Antioxydants	
Flavonoïdes	
A. phénoliques	
Polyphénols	

Kiwi entier

3 54090 000040 5

Le Kiwi est reconnu comme étant très riche en vitamine C (115% des AJR pour 100g), source de vitamine B.9 et de Vitamine B.9 (18.5% des AJR pour 100g) pour réduire la fatigue et à une bonne formation du sang.

Composants	100g	
Eau	84.1 g	-
Protéines	1.1 g	2.20 %
Lipides	0.7 g	1.04 %
Acide gras	0.03 g	0.17 %
Glucides	9.37 g	3.60 %
Sucres	9.1 g	10.11 %
Fibres	2.4 g	9.6 %
Acide Org.	1.49 g	-
61 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	44.5 µg	-
A	7.4 µg	0.93 %
B.1	0.01 mg	0.93 %
B.2	0.03 mg	2.14 %
B.3	0.32 mg	2.00 %
B.5	0.18 mg	3.05 %
B.6	**0.10 mg**	**7.57 %**
B.9	**36 µg**	**18.25 %**
C	**92.7 mg**	**115 %**
E	**1.2 mg**	**10.00 %**

Minéraux		
Calcium	26.6 mg	3.32 %
Cuivre	0.17 mg	17.2 %
Fer	0.28 mg	2.01 %
Iode	1.1 µg	-
Magnésium	12.2 mg	3.25 %
Manganèse	0.07 mg	3.52 %
Phosphore	47.1 mg	6.73 %
Potassium	270 mg	13.5 %
Sélénium	10 µg	-
Zinc	0.09 mg	0.96 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	0.7 mg
Lignanes	
Stilbènes	
Polyphénols	0.7 mg

Nectarine

3 54090 580249 3

Composants	100g	
Eau	85.10 g	-
Protéines	0.90 g	1.8 %
Lipides	0.25 g	0.36 %
Acide gras	0.02 g	0.10 %
Glucides	**10.2 g**	**3.92 %**
Sucres	**8.75 g**	**9.71 %**
Fibres	**2.85 g**	**11.4 %**
Acides	0.36 g	-
44 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	162 µg	-
A	**27 µg**	**3.37 %**
B.1	0.180 mg	1.64 %
B.2	0.040 mg	2.88 %
B.3	**0.635 mg**	**3.97 %**
B.5	0.162 mg	2.70 %
B.6	0.025 mg	1.79 %
B.9	**15.5 µg**	**7.75 %**
C	**5.75 mg**	**7.19 %**
E	**1.38 mg**	**11.1 %**

Minéraux		
Calcium	7.32 mg	0.91 %
Cuivre	**0.07 mg**	**7.47 %**
Fer	0.15 mg	1.09 %
Iode	0.55 µg	0.37 %
Magnésium	11.2 mg	2.99 %
Manganèse	**0.06 mg**	**3.21 %**
Phosphore	20.6 mg	2.94 %
Potassium	**215 mg**	**10.7 %**
Sodium	1.11 mg	-
Zinc	0.11 mg	1.20 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	2.33 mg
A. phénoliques	24.85 mg
Stilbènes	
Polyphénols	27.18 mg

Mirabelle

3 54090 580250 9

Composants	100g	
Eau	82.7 g	-
Protéines	0.72 g	1.44 %
Lipides	0.20 g	0.29 %
Acide gras	0.04 g	0.02 %
Glucides	**12.4 g**	**4.77 %**
Fibres	**2.30 g**	**9.20 %**
Acide Org.	1.27 g	-
62 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	200 µg	-
A	**33.33 µg**	**4.17 %**
B.1		
B.2		
B.3		
B.5		
B.6		
B.9		
C		
E		

Minéraux		
Calcium	-	
Cuivre	0.08 mg	8.00 %
Fer	-	-
Iode	1 µg	-
Magnésium	-	-
Manganèse	0.09 mg	4.50 %
Phosphore	-	-
Potassium	-	-
Sélénium	0.14 µg	0.25 %
Zinc	0.10 mg	1.00 %

Antioxydants
Flavonoïdes
Lignanes
Stilbènes
Polyphénols

Les fruits du verger

Pomme

3 54090 580251 6

La pomme est source de Vitamine C (8% des AJR pour 100g)
Teneur en protéines, lipides, et fibres inférieure à la moyenne des autres fruits mais teneur en glucide plus importante que la moyenne des autres fruits.

Composants		100g
Eau	85.3 g	-
Protéines	0.310 g	0.62 %
Lipides	0.162 g	0.23 %
Acide gras	0.039 g	0.19 %
Glucides	**11.30 g**	**4.35 %**
Sucres	**11.3 g**	**12.56 %**
Fibres	**1.95 g**	**7.80 %**
Acides	0.46 g	
52 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	37.5 µg	-
A	6.25 µg	0.78 %
B.1	**0.035 mg**	**3.18 %**
B.2	0.025 mg	1.79 %
B.3	0.100 mg	0.62 %
B.5	0.100 mg	1.67 %
B.6	**0.060 mg**	**4.84 %**
B.9	**3.86 µg**	**1.93 %**
C	**6.45 mg**	**8.06 %**
E	0.59 mg	4.92 %

Minéraux		
Calcium	512 mg	0.64 %
Cuivre	**0.04 mg**	**4.02 %**
Fer	**0.12 mg**	**0.86 %**
Iode	0.56 µg	0.37 %
Magnésium	6.08 mg	1.62 %
Manganèse	**0.04 mg**	**2.02 %**
Phosphore	10.0 mg	1.43 %
Potassium	**120 mg**	**6.00 %**
Sélénium	**1.88 µg**	**3.41 %**
Zinc	0.15 mg	1.50 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	37.37 mg
A. phénoliques	19.01 mg
Polyphénols	56.35 mg

Poire

3 54090 580253 0

La poire est source de Fibres (12% des AJR pour 100g)
Source de Vitamine C pour 6.62% des AJR. Présence de Potassium essentiel au bon fonctionnement de la pression artérielle et de Cuivre pour une contribution au métabolisme énergétique.

Composants		100g
Eau	85.10 g	-
Protéines	0.38 g	0.77 %
Lipides	0.22 g	0.31 %
Acide gras	0.02 g	0.13 %
Glucides	**10.80 g**	**4.15 %**
Sucres	**10.40 g**	**11.55 %**
Fibres	**3.03 g**	**12.12 %**
Acides	0.08 g	-
57 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	6.50 µg	-
A	1.08 µg	0.13 %
B.1	0.02 mg	2.27 %
B.2	0.03 mg	2.50 %
B.3	0.20 mg	1.20 %
B.5	0.34 mg	5.75 %
B.6	**0.06 mg**	**4.71 %**
B.9	**6.15 µg**	**3.07 %**
C	**5.30 mg**	**6.62 %**
E	**0.46 mg**	**3.87 %**

Minéraux		
Calcium	7.35 mg	0.92 %
Cuivre	**0.07 mg**	**7.21 %**
Fer	**0.10 mg**	**0.74 %**
Iode	1 µg	0.67 %
Magnésium	7.82 mg	2.09 %
Manganèse	**0.03 mg**	**1.71 %**
Phosphore	11.4 mg	1.63 %
Potassium	**130 mg**	**6.50 %**
Sélénium	**0.59 µg**	**1.07 %**
Zinc	0.10 mg	1.02 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	4.82 mg
A. phénoliques	11.81 mg
Stilbènes	0.05 mg
Polyphénols	16.68 mg

Raisin Noir

3 54090 580252 3

Le raisin noir apporte moins de protéines que l'apport moyen des autres fruits.
Sa teneur en glucides est très importante 12.2g aux 100g (61% des AJR pour 100g)

Composants		100g
Eau	85.10 g	-
Protéines	0.50 g	1.00 %
Lipides	0.25 g	0.36 %
Acide gras	0.08 g	0.40 %
Glucides	12.1 g	4.65 %
Sucres	**12.2 g**	**61.00 %**
Fibres	1.2 g	4.80 %
Acide Org.	0.4 g	
67 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	24 µg	-
A	67 µg	
B.1	0.04 mg	3.41 %
B.2	0.02 mg	1.43 %
B.3	0.13 mg	1.25 %
B.5	0.07 mg	1.25 %
B.6	0.07 mg	5.00 %
B.9	**26 µg**	**13.55 %**
C	**8.4 mg**	**10.50 %**
E	0.2 mg	1.67 %

Minéraux		
Calcium	7.32 mg	0.90 %
Cuivre	0.07 mg	7.50 %
Fer	0.15 mg	1.09 %
Iode	0.55mg	0.37 %
Magnésium	11.2 mg	3.00 %
Manganèse	0.06 mg	3.21 %
Phosphore	20.6 mg	2.94 %
Potassium	215 mg	10.7 %
Sélénium	1.11 mg	-
Zinc	0.11 mg	1.18 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	89.2 mg
Lignanes	0.35 mg
Acides phénoliques	1.68 mg
Polyphénols	91.23 mg