Les fruits exotiques

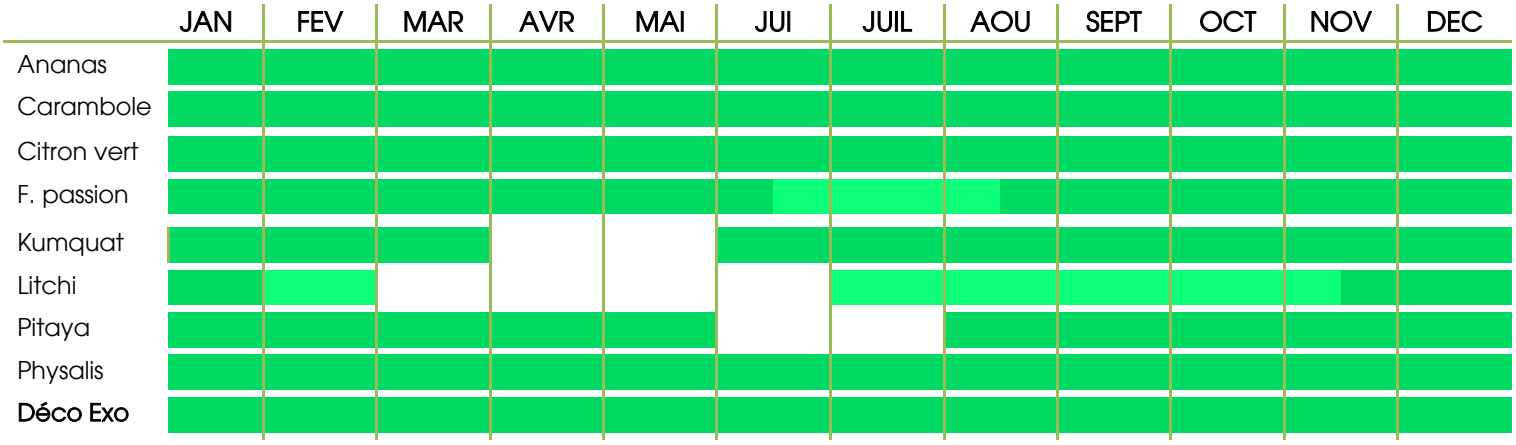
Cette gamme complète de fruits exotiques est disponible toute l'année.
Notre sélection vous garantit un résultat haut en couleurs.

Sa diversité de couleurs et de saveurs autorise les décors les plus variés !

Chaque lot fait l'objet d'un contrôle de maturité pour vous assurer une fraicheur optimale.

Nous sommes attentifs à toujours vous proposer l'origine la plus adaptée à vos besoins.

Calendrier de commercialisation



Barquette 125g	Barquette 250g	1 kilo vrac

Ananas

3 54090 000400 7

L'ananas est riche en Manganèse (15% des AJR pour 100g)
Présence importante de Cuivre et de Manganèse qui réduit la fatigue et protège du stress oxydatif.

Composants		100g
Eau	85.80 g	-
Protéines	0.40 g	0.80 %
Lipides	0.20 g	0.29 %
Acide gras	0.04 g	0.02 %
Glucides	**11.00 g**	**4.23 %**
Sucres	**9.24 g**	**10.26 %**
Fibres	**1.52 g**	**6.08 %**
Acides	0.72 g	-
50 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	38.5 µg	-
A	6.66 µg	0.83 %
B.1	**0.08 mg**	**7.27 %**
B.2	0.03 mg	2.14 %
B.3	0.30 mg	1.87 %
B.5	0.16 mg	2.67 %
B.6	**0.10 mg**	**7.27 %**
B.9	**13.5 µg**	**6.75 %**
C	**12.0 mg**	**15.00 %**
	0.1 mg	0.83 %

Minéraux		
Calcium	20.30 mg	2.54 %
Cuivre	**0.07 mg**	**7.60 %**
Fer	0.22 mg	1.61 %
Iode	1.22 µg	1.22 %
Magnésium	19.8 mg	2.58 %
Manganèse	**2.02 mg**	**101 %**
Phosphore	11.00 mg	1.57 %
Potassium	170.00 mg	8.50 %
Sélénium	2.88 mg	-
Zinc	0.67 mg	6.67 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	
Lignanes	0.95 mg
Stilbènes	
Polyphénols	0.95 mg

GERVIFRAIS

Appelez-nous au : 01. 46.86.31.78

commercial@gervifrais.com

Les fruits exotiques

Carambole

3 54090 000401 4

Composants	100g
Eau	65.80 g
Protéines	0.78 g
Lipides	0.34 g
Acide gras	
Glucides	2.91 g
Sucres	
Fibres	30.17 g
Acides	
27 calories pour 100g	

Vitamines	
Béta carotène	25 µg
A	
B.1	
B.2	
B.3	
B.5	0.39 mg
B.6	
B.9	
C	35.6 mg
E	

Minéraux	
Calcium	**4.67 mg**
Cuivre	
Fer	0.40 mg
Iode	
Magnésium	**10 mg**
Manganèse	
Phosphore	13 mg
Potassium	149 mg
Sélénium	
Sodium	

Antioxydants
Flavonoïdes
A. phénoliques
Polyphénols

Citron vert

3 54090 000402 1

le citron vert et riche en Vitamine C (39% des AJR pour 100g)
Apport relativement en Vitamine B.9 qui représentent près de13% des AJR pour 100g

Composants	100g	
Eau	88.30 g	-
Protéines	0.70 g	1.4 %
Lipides	0.20 g	0.3 %
Acide gras	0.223 g	0.1 %
Glucides	2.82 g	1 %
Sucres	1.69 g	**1.9 %**
Fibres	2.80 g	**11.2 %**
Acides	4.90 g	
30 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène	30 µg	-
A	21.6 µg	2.71 %
B.1	0.030 mg	2.73 %
B.2	0.020 mg	1.43 %
B.3	0.200 mg	1.25 %
B.5	0.217 mg	3.62 %
B.6	0.043 mg	3.07 %
B.9	**26 µg**	**13.00 %**
C	**31.70 mg**	**39.60 %**

Minéraux		
Calcium	33 mg	4.12 %
Cuivre	**0.65 mg**	**6.50 %**
Fer	**0.60 mg**	**4.29 %**
Iode	0.8 µg	0.53 %
Magnésium	6.67 mg	1.78 %
Manganèse	0.10 mg	0.40 %
Phosphore	18 mg	2.57 %
Potassium	**102 mg**	**5.10 %**
Sodium	2 mg	-
Zinc	0.11 mg	1.10 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	46.8 mg
A. phénoliques	
Stilbènes	
Polyphénols	46.8 mg

Passion

3 54090 000403 8

Le fruit de la passion est riche en vitamine C (30% des AJR pour 100g) et riche en fibre, source de vitamine A et potassium **C** (régénération du métabolisme) **A** (maintien dune bonne vision), **Potassium** (maintien de la pression

Composants	100g	
Eau	72.90 g	-
Protéines	**2.20 g**	**4.40 %**
Lipides	0.70 g	1.00 %
Acide gras	0.05 g	0.29 %
Glucides	**9.48 g**	**3.65 %**
Sucres	**9.48 g**	**10.54 %**
Fibres	**10.4 g**	**41.6 %**
Acide Org.	3.50 g	
85 calories pour 100g (4%)		

Vitamines		
Béta carotène	743 µg	-
A	**123.8 µg**	**15.48 %**
B.1	-	
B.2	**0.13 mg**	**9.30 %**
B.3	**1.50 mg**	**9.37 %**
B.5	-	
B.6	**0.10 mg**	**7.14 %**
B.9	**14 µg**	**7.00 %**
C	**30.00 mg**	**37.5 %**

Minéraux		
Calcium	10.4 mg	1.30 %
Cuivre	**0.08 mg**	**8.60 %**
Fer	**1.6 mg**	**11.4 %**
Iode	0.9 µg	-
Magnésium	**26.7 mg**	**7.12 %**
Manganèse	-	-
Phosphore	**67.1 mg**	**9.59 %**
Potassium	**348 mg**	**17.4 %**
Sodium	28 mg	-
Zinc	0.1 mg	1.00 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	-
Lignanes	0.02 mg
Stilbènes	
Polyphénols	0.02 mg

Kumquat

3 54090 000404 5

Composants	100g
Eau	65.5 g
Protéines	1.90 g
Lipides	0.90 g
Acide gras	0.05 g
Glucides	16.00 g
Sucres	9.00 g
Fibres	7.00 g
Acides	
71 calories pour 100g (3%)	

Vitamines	
Béta carotène	
A	290 µg
B.1	
B.2	
B.3	
B.5	
B.6	-
B.9	
C	43.9 mg

Minéraux	
Calcium	62.0 mg
Cuivre	
Fer	0.90 mg
Iode	
Magnésium	20.0 mg
Manganèse	
Phosphore	
Potassium	186 mg
Sodium	10 mg
Zinc	

Antioxydants
Flavonoïdes
A. phénoliques
Stilbènes
Polyphénols

Déco EXOTIC

3 54090 000018 4

Une sélection de fruits exotiques qui vous donnera entière satisfaction. 10 barquettes de 500g soit 5kg.
Nous vous offrons les meilleures variétés au quotidien.

GERVIFRAIS

Appelez-nous au : 01. 46.86.31.78

commercial@gervifrais.com

Les fruits exotiques

Litchi

3 54090 000405 2

La litchi est riche en Vitamine C (89% des AJR pour 100g), riche en Vitamine B.9 (35% des AJR pour 100g) et source de vitamine B.6

Composants		100g
Eau	81.80 g	-
Protéines	0.81 g	1.63 %
Lipides	0.42 g	0.60 %
Acide gras	0.09 g	0.49 %
Glucides	**14.0 g**	**5.40 %**
Sucres	**14 g**	**15.5 %**
Fibres	**1.3 g**	**5.2 %**
Acides Org.	1.3 g	
70 calories pour 100g (3%)		

Vitamines		
Béta carotène		
A		
B.1	0.01 mg	1.00 %
B.2	0.06 mg	4.64 %
B.3	0.60 mg	3.77 %
B.5		
B.6	0.10 mg	7.14 %
B.9	**70 µg**	**35.00 %**
C	**71.5 mg**	**89.40 %**
E		

Minéraux		
Calcium	5 mg	0.62 %
Cuivre	0.14 mg	**14.80 %**
Fer	0.31 mg	**2.21 %**
Iode	0.80 µg	0.53 %
Magnésium	10.0 mg	2.67 %
Manganèse	0.05 mg	**2.75 %**
Phosphore	31.0 mg	4.43 %
Potassium	171 mg	**8.55 %**
Sodium	1 mg	-
Zinc	0.07 mg	0.70 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	28.80 mg
A. phénoliques	
Stilbènes	28.80 mg
Polyphénols	

Mangue

3 54090 000406 9

La mangue est riche en Vitamine C (46% des AJR pour 100g) et source de vitamine A, B.9 et de manganèse.
Contient majoritairement des glucides sous forme de sucres et apporte moins de fibres que la moyenne des fruits.

Composants		100g
Eau	83.10 g	-
Protéines	0.70 g	1.40 %
Lipides	0.20 g	0.29 %
Acide gras	0.05 g	0.29 %
Glucides	**13.60 g**	**5.23 %**
Sucres	**13.10 g**	**14.55 %**
Fibres	**1.76 g**	**7.04 %**
Acides	0.34 g	-
63 calories pour 100g (3%)		

Vitamines		
Béta carotène	1220 µg	
A	**203 µg**	**25.42 %**
B.1	0.04mg	3.64 %
B.2	0.05 mg	3.57 %
B.3	0.50 mg	3.12 %
B.5	0.16 mg	2.67 %
B.6	**0.13 mg**	**9.29 %**
B.9	**31 µg**	**15.50 %**
C	**37 .0 mg**	**46.25 %**
E	1.05 mg	8.75 %

Minéraux		
Calcium	12.0 mg	1.50 %
Cuivre	**0.12 mg**	**12.00 %**
Fer	**0.70 mg**	**5.00 %**
Iode	1.14 µg	0.76 %
Magnésium	13.0 mg	3.47 %
Manganèse	**0.30 mg**	**15.00 %**
Phosphore	16.0 mg	2.29 %
Potassium	**180 mg**	**9.00 %**
Sélénium	**0.60 µg**	**109.0 %**
Zinc	0.10 mg	1.00 %

Antioxydants	
Flavonoïdes	1. 72 mg
A. phénoliques	
Stilbènes	
Polyphénols	1.72 mg

Pitaya

3 54090 000407 6

Composants		100g
Eau	82.90 g	
Protéines	1.00 g	
Lipides	0.40 g	
Acide gras	0.30 g	
Glucides	7.10 g	
Sucres	7.00 g	
Fibres	1.30 g	
Acides		
36 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène		
A	0.10 mg	
B.1	0.05 mg	
B.2		
B.3		
B.5		
B.6	0.11 mg	
B.9		
C	3 .00mg	
E	0.05 mg	

Minéraux		
Calcium	5.00 mg	
Cuivre	0.10 mg	
Fer	0.06 mg	
Iode		
Magnésium	20.0 mg	
Manganèse	0.10 mg	
Phosphore		
Potassium	171 mg	
Sodium	1. mg	
Zinc	0.3 mg	

Antioxydants	
Flavonoïdes	
A. phénoliques	
Stilbènes	
Polyphénols	

Physalis

3 54090 000408 3

Le physalis est très riche en Vitamine C (35% des AJR pour 100g) et source de vitamine A, B.9 et de manganèse.
Contient majoritairement des glucides sous forme de sucres.

Composants		100g
Eau	82.90 g	
Protéines	1.9 g	
Lipides	0.40 g	
Acide gras	0.30 g	
Glucides	6.20 g	
Sucres	7.00 g	
Fibres	1.30 g	
Acides		
53 calories pour 100g		

Vitamines		
Béta carotène		
A	720 µg	
B.1		
B.2		
B.3		
B.5		
B.6		
B.9		
C	11.0 mg	
E		

Minéraux		
Calcium	9.0 mg	
Cuivre		
Fer	1.0 mg	
Iode		
Magnésium		
Manganèse		
Phosphore		
Potassium		
Sodium		
Zinc		

Antioxydants	
Flavonoïdes	
A. phénoliques	
Stilbènes	
Polyphénols	