

Comparaison de la composition jus et fruits et légumes :

	Énergie (kcal)	Glucides (g)	Nombre* de carré de sucres	Fibres (g)	Magnésium (mg)	Phosphore (mg)	Potassium (mg)	Vit C (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (mg)	Vit B9 (µg)
Jus d'orange Pur jus	117	25	5	0,7	23	36	380	81	0,6	0,5	57
Jus d'orange à base de concentré	118	26,8	5	0,9	24,5	35	367,5	79	1,1	0,5	60
Nectar	124,2	28,7	5,5	0,7	1133	15,5	218,5	51,5	2,8	1,5	55,2
Smoothie	127	30	6	3	30	39	412,5	50,5	0,5	0,2	71,5
Jus de légumes	90	11	2	1	30	58	645	61	1,3	0,6	21,5
Brocolis 250g	76	4,3	X	7,5	55	191	892,5	265	2	2	383
Un fruit 150g	89,5	17,4	X	3	18	30	295,5	31	0,42	0,25	33

* un carré de sucre pèse environ 5g