

## Pour les professionnels de la santé



**Quoi?** des pommes du Québec de variétés Paulared, Lobo, McIntosh, Cortland, Spartan, Empire, Honeycrisp et Gala

**Qui?** les enfants, les adultes, les personnes du troisième âge, les personnes souffrant d'asthme, d'hypertension ou autres maladies

**Quand?** à tous les moments de la journée, au déjeuner, au dîner, au retour de l'école, au dîner, au souper...

**Comment?** en collation avec du beurre d'arachides en guise de trempette, en cubes avec la pelure mélangés à différentes variétés de salade, ajoutée à une crème de légumes pour lui donner une touche sucrée, avec un morceau de fromage, dans les sandwichs de salade de poulet ou encore en fines tranches avec du cheddar fort dans un croissant, en compote maison, entière, en quartiers...

**Où?** dans l'auto, au bureau, en prenant une marche, à table, devant la télévision...

**Pourquoi?** parce que les pommes sont savoureuses, réconfortantes, pleines de nutriments et de fibres. Fournissant plus de 3 g de fibres par portion, les pommes contribuent à réduire le taux de mauvais cholestérol, régularisent le transit intestinal et protègent contre les maladies cardiovasculaires. Selon certaines études les pommes diminuent aussi les effets de l'asthme. Ensuite, parce que les pommes sont riches en antioxydants; certaines variétés en contiennent même autant que les bleuets! Mais surtout parce que c'est simple à emporter avec soi pour apaiser sa faim de façon saine ...



**P pour... Protéines... Performance... Pure... Plaisir...  
Pause santé... Papilles... Pelure... Puissance... Passion...  
Promenade... Pulsion... Pétilante... Prévention...**

**P pour Pensez-y,  
P pour Pommes  
Qualité Québec!!!**



## Les pommes du Québec, crouchez-les à longueur d'année!

### Connaissez-vous les pommes du Québec?

**P pour Pommes du Québec,  
P pour...**

#### **Pommes Qualité Québec:**

la renommée des pommes fraîches produites au Québec n'est plus à faire. La qualité des pommes gardées en atmosphère contrôlée s'est grandement améliorée au cours des dernières années, notamment grâce à des procédés de conservation avant-gardistes. Les inspecteurs d'un organisme indépendant, Gestion Qualiterra, effectuent des contrôles de qualité dans les postes d'emballage. Plusieurs critères d'évaluation sont pris en compte, entre autres le calibre, la fermeté et la coloration des pommes mises en marché.

#### **Production fruitière intégrée (PFI):**

la PFI est un concept novateur qui vise la connaissance et l'adoption des meilleures pratiques en pomiculture, pratiques qui font partie d'un audit et qui sont étroitement surveillées par des inspections régulières. Les producteurs de pommes qui adhèrent à Pommes Qualité Québec devront produire selon un cahier de charges dans lequel sont favorisées des pratiques durables, la protection de l'environnement, la salubrité, la traçabilité, la qualité des fruits mis en marché, la sécurité et la santé des employés dans les vergers et des citoyens.

#### **Produit d'ici:**

en choisissant une Pomme Qualité Québec, vous utilisez un produit local qui a peu voyagé et qui est fait selon des standards d'innocuité élevés, tout en tout en respectant l'environnement. Par le fait même, vous choisissez de soutenir les producteurs agricoles de chez nous, qui produisent en respectant des normes environnementales parmi les plus sévères au monde.

#### **Producteurs Pomiculteurs de chez nous:**

plus de 600 producteurs de pommes sont établis dans les cinq grandes régions pomicoles du Québec. Ce sont vos voisins, ce sont vos concitoyens.

**P pour...Plaisir... Pause santé...  
Papilles... Polyvalence... Provenance... Parfum... Profusion...  
Populaire...**

**P pour Pensez-y,  
P pour Pommes Qualité**

Valeur nutritive Nutrition Facts	% valeur quotidienne / % Daily Value
Portion: 1 fruit moyen	
Serving Size	
Portions par contenant / Serving Per Container	
Teneur par portion / Amount Per Serving	
<b>Calories / Calories 70</b>	
Calories des lipides / Calories from fat 2	
Calories des lipides saturés et trans / Calories from Saturated + Trans 0	
	<b>% valeur quotidienne / % Daily Value</b>
<b>Lipides / Total Fat 0,2 g</b> 0%	
saturés / Saturated 0 g	
+ trans / Trans 0 g	
polysaturés / Polyunsaturated 0,1 g	
oméga-6 / Omega-6 0 g	
oméga-3 / Omega-3 0 g	
monoinsaturés / Monounsaturated 0 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b> 0%	
<b>Sodium / Sodium 1 mg</b> 0%	
<b>Potassium / Potassium 150 mg</b> 4%	
<b>Glucides / Total Carbohydrate 19 g</b> 6%	
<b>Fibres alimentaires / Dietary Fibre 3 g</b> 11%	
Sucres / Sugars 14 g	
<b>Protéines / Protein 0,4 g</b> 0%	
Vitamine A / Vitamin A 0%	
Vitamine C / Vitamin C 10%	
Calcium / Calcium 0%	
Fer / Iron 2%	
<b>Renseignements obligatoires</b>	
	<b>% valeur quotidienne / % Daily Value</b>
Vitamine D / Vitamin D	0%
Vitamine E / Vitamin E	2%
Vitamine K / Vitamin K	6%
Thiamine / Thiamine	2%
Riboflavine / Riboflavin	2%
Niacine / Niacin	0%
Vitamine B <sub>6</sub> / Vitamin B <sub>6</sub>	4%
Folate / Folate	2%
Vitamine B <sub>12</sub> / Vitamin B <sub>12</sub>	0%
Pantothénate / Pantothenate	2%
Phosphore / Phosphorus	2%
Magnésium / Magnesium	2%
Zinc / Zinc	0%
Sélénium / Selenium	0%
Cuivre / Copper	2%
Manganèse / Manganese	2%
* Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2000 Calories. Vos valeurs quotidiennes peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques.	
	<b>Calories</b> 2 000 2 000
	Lipides + trans moins de 65 g 65 g
	Cholestérol moins de 30 g 30 g
	Sodium moins de 2 400 mg 2 400 mg
	Potassium 3 500 mg 3 500 mg
	Glucides 275 g 275 g
	Sucres alimentaires 25 g 25 g
<b>Calories par gramme</b>	<b>Glucides 4</b> <b>Protéines 4</b>
	<b>Lipides 9</b>
* Percent be higher or lower depending on your Calorie needs.	
	<b>Calories</b> 2 000 2 000
	Total Fat Less than 65 g 65 g
	Saturated + Trans Less than 30 g 30 g
	Cholesterol Less than 300 mg 300 mg
	Sodium Less than 2 400 mg 2 400 mg
	Potassium 3 500 mg 3 500 mg
	Total Carbohydrate 275 g 275 g
	Dietary Fibre 25 g 25 g
<b>Calories per gram</b>	<b>Carbohydrate 4</b> <b>Protein 4</b>
	<b>Fat 9</b>

