

Les pommes du Québec... pour la santé!



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 souper...

Comment? en collation avec du beurre d'arachides en guise de trempette, en cubes avec la pelure mélangés à une 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... Pétillante... 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 fruit local qui a peu voyagé et qui est produit selon des standards d'innocuité élevés, 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, vos concitoyens.

Valeur nutritive Nutrition Facts

% valeur quotidienne / % Daily Value	
Portion: 1 fruit moyen	
Serving Size	
Teneur par portion / Amount Per Serving	
Calories / Calories 70	
Calories des lipides / Calories from fat 2	
Calories from Saturated + Trans 0	
% valeur quotidienne / % Daily Value	
Lipides / Total Fat 0.2 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
polysaturés / Polyunsaturated 0.1 g	
oméga-6 / Omega-6 0 g	
oméga-3 / Omega-3 0 g	
monosaturés / Monounsaturated 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 1 mg	0 %
Potassium / Potassium 150 mg	4 %
Glycides / Total Carbohydrate 19 g	6 %
Fibres alimentaires / Dietary Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 14 g	
Protéines / Protein 0.4 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	10 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	2 %

% valeur quotidienne / % Daily Value	
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 ₆ / Vitamin B ₆	4 %
Folate / Folate	2 %
Vitamine B ₁₂ / Vitamin B ₁₂	0 %
Pantothénate / Pantothenate	2 %
Phosphore / Phosphorus	2 %
Magnésium / Magnesium	2 %
Zinc / Zinc	0 %
Sélénium / Selenium	0 %
Cuivre / Copper	2 %
Manganèse / Manganese	2 %

P pour... Plaisir... Pause santé...
Papilles... Polyvalence... Provenance...
Parfum... Profusion... Populaire...
P pour Pensez-y,
P pour Pommes Qualité Québec!!!

www.lapommequebec.ca