

Fiche « La pomme et ses transformations »

Plus on s'éloigne de l'ingrédient de base, plus on s'éloigne de son bénéfice.



Le fruit est entier. Tous ses **composés originels protecteurs (matrice originelle)** sont présents. Elle est assimilée progressivement par l'organisme.



Purée de pomme

Les pommes cuites et broyées en purée sont absorbées plus vite, car leur **structure est altérée**, mais les fibres et les minéraux restent intacts.



Jus concentré

Centrifugées, les pommes sont dépourvues de leurs fibres. Le jus est concentré avant d'être réhydraté. Les sucres sont **assimilés plus rapidement**.



Soda à la pomme

Généralement à base de concentrés avec ajout d'arômes, de colorants, ou de gommes texturantes cet aliment est souvent **ultra-transformé**.