

DESCRIPTION DU PRODUIT

Les produits **GOGO SQUEEZ** sont préparés à partir de vrais fruits.
60 calories, 14 grammes de glucides dont 2 grammes de fibres.
Poids : 90 grammes (ou 3,2 oz)

TABLEAU 1. COMPARAISONS ENTRE LES PRODUITS GOGO SQUEEZ ET UN FRUIT FRAIS

PRODUITS	GOGO SQUEEZ Pomme (90 g)	GOGO SQUEEZ Pomme-fraise (90 g)	Petite pomme* (106 g)
Calories	60 kcal	60 kcal	55 kcal
Glucides	14 g	13 g	14,6 g
Lipides	0,5 g	0,5 g	0,2 g
Protéines	0,3 g	1 g	0,3 g
Fibres alimentaires	1 g	1 g	2 g
Sucres	13 g	12 g	11 g
Vitamine A	0 %	0 %	3 EAR → 0,3 %
Vitamine C	0 %	0 %	4,9 mg → 8,2 %
Calcium	0 %	0 %	6 mg → 0,5 %
Fer	4 %	4 %	0,13 mg → 0,9 %

*données tirées du Fichier canadien sur les éléments nutritifs

Les produits **GOGO SQUEEZ** équivalent aux valeurs nutritives d'une petite pomme. Il y a tout de même une légère différence dans les apports en vitamines et en minéraux. Selon les critères de Santé Canada, il n'est pas possible d'affirmer que la pomme est une excellente source, une source élevée ou une source de vitamine quelconque pour la portion de référence - ici, une petite pomme de 106 grammes avec un diamètre de 6,4 centimètres. De ce constat, il est possible de conclure qu'il serait difficile d'aller chercher des allégations nutritionnelles concernant les vitamines et les minéraux pour les produits **GOGO SQUEEZ** à moins d'ajouts. Les recettes **GOGO SQUEEZ** sont saines, simples et naturelles, sans aucune supplémentation d'acide ascorbique. La proportion de vitamine C provenant des fruits n'est pas déclarée du fait de la perte en partie dans le processus de cuisson/production. L'acide ascorbique (vitamine C) est souvent ajouté en tant qu'agent antioxydant empêchant la prolifération de bactéries qui pourraient dégrader le produit, surtout dans la nourriture à conservation longue et non réfrigérée. **GOGO SQUEEZ** choisit une approche plus naturelle plutôt que de compléter ses recettes en vitamines ou minéraux.

AVANTAGES DES PRODUITS GOGO SQUEEZ

- Sans sucre ajouté
- Sans colorant
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans allergènes les plus courants
- Produit certifié cachère
- Très courte liste d'ingrédients : pomme et jus de pomme concentré pour la recette « Pomme »
- Pas besoin d'être réfrigéré; se conservent à température ambiante
- Parfait pour l'auto, les boîtes à lunch, les pique-niques, le camping, les voyages, les sorties, etc.
- Gourde pratique compressible et qui se referme (sans BPA ni phtalates)

DIFFÉRENTES SAVEURS (TOUTES À BASE DE POMMES)

- Pomme
- Pomme-fraise
- Pomme-banane
- Pomme-pêche
- Pomme-mangue
- Pomme-petits fruits.

VITAMINES, MINÉRAUX ET ANTIOXYDANTS

Les produits **GOGO SQUEEZ** contiennent des antioxydants puisqu'ils sont préparés à partir de vrais fruits. La pomme renferme notamment de la lutéine et de la zéaxanthine, tous deux des flavonoïdes associés à la prévention de certains cancers et à une meilleure santé oculaire. On y retrouve également de la bêta-cryptozanthine, un type de caroténoïde. Les études ont démontré que la consommation élevée de bêta-cryptozanthine pouvait être associée à un risque moindre d'être atteint d'une maladie inflammatoire.

Le jus de pomme concentré contient moins de composés phénoliques (antioxydants) que le jus de pomme fraîchement pressé. Le contenu en antioxydants peut être aussi faible que 3 % de celui d'une pomme fraîche¹.

HYPOGLYCÉMIES - DIABÈTE

Les produits **GOGO SQUEEZ** contiennent suffisamment de glucides pour traiter les hypoglycémies. Plus pratiques que le jus d'orange, les produits **GOGO SQUEEZ** peuvent se ranger dans le tiroir de la table de nuit pour les hypoglycémies nocturnes, ou encore dans le sac à main ou le sac à dos pour les hypoglycémies qui pourraient survenir au milieu de la journée.

SPORT ET PERFORMANCE

Les compotes **GOGO SQUEEZ** représentent également un bon choix de collation avant un entraînement physique afin de donner au corps de l'énergie rapidement assimilable. Il n'est pas souhaitable d'avoir des aliments qui contiennent des sucres ajoutés qui pourraient conduire à une hypoglycémie réactionnelle suite à la sécrétion d'insuline par le corps. La quantité de glucides est également suffisante. Le format pratique des produits **GOGO SQUEEZ** permet de les glisser facilement dans le sac de sport.

UNE COLLATION POUR LES ENFANTS

Les produits **GOGO SQUEEZ** conviennent également aux enfants. Les compotes permettent à l'enfant d'avoir une collation - ou un dessert - nutritif. De plus, la gourde refermable permet aux parents de conserver le produit si l'enfant ne l'a pas entièrement consommé. La gourde compressible évite également les dégâts, ce qui est une bonne nouvelle pour les parents qui en ont déjà assez sur les épaules. D'un point de vue nutritionnel, les produits **GOGO SQUEEZ** sont parfaits pour les plus jeunes puisqu'ils ne contiennent aucun sucre ajouté.

CONCLUSION

Les compotes **GOGO SQUEEZ** sont pratiques et peuvent convenir à plusieurs situations – des boîtes à lunch au traitement des hypoglycémies. Il s'agit donc d'un choix nutritionnel sain qui a toute sa place dans un mode de vie actif et équilibré. Ces produits conviennent à tous, des enfants aux sportifs, en passant par les personnes âgées qui ont tendance à ne pas consommer toutes leurs portions quotidiennes de légumes et de fruits.

Le Ministère de la Santé et des Services Sociaux du Québec propose les compotes non sucrées dans sa liste de collations saines. Vous pouvez consulter leur section sur les collations saines au : http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?collations_enfants



¹ Van Der Sluis AA, Dekker M, Skrede G, Jongen WM., « Activity and concentration of polyphenolic antioxidants in apple juice », <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12452634?dopt=Abstract>, 4 décembre 2015.