

Nutrition Facts

Valeur nutritive

1/4 cup (55 g) par 1/4 tasse (55 g)

Calories 110

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides	2.5 g	3%
Saturated / saturés	0.5 g	3%
+ Trans / trans	0 g	

Carbohydrate / Glucides	6 g	
Fibre / Fibres	0 g	0%
Sugars / Sucres	5 g	10%

Protein / Protéines 17 g

Cholesterol / Cholestérol 45 mg

Sodium	410 mg	18%
---------------	--------	-----

Potassium	200 mg	6%
-----------	--------	----

Calcium	10 mg	1%
---------	-------	----

Iron / Fer	0.5 mg	3%
------------	--------	----

Vitamin D / Vitamine D	2 ug	10%
------------------------	------	-----

*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**