

Nutrition Facts
Valeur nutritive

1/4 cup (55 g)
par 1/4 tasse
(55 g)
Calories 90

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 4.5 g	6 %
Saturated / saturés 1 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
Protein / Protéines 13 g	

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Carbohydrate / Glucides 0 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 50 mg	

% DV* / % VQ*	
Sodium 160 mg	7 %
Potassium 125 mg	4 %
Calcium 150 mg	12 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot / *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup