

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	5%
+ Trans / trans 0 g	

Carbohydrate / Glucides 0 g	
Fibre / Fibres 0 g	0%
Sugars / Sucres 0 g	0%

Protein / Protéines 13 g

Cholesterol / Cholestérol 50 mg

Sodium 160 mg	7%
----------------------	----

Potassium 125 mg	4%
------------------	----

Calcium 150 mg	12%
----------------	-----

Iron / Fer 0.2 mg	1%
-------------------	----

Vitamin D / Vitamine D 8 ug	40%
-----------------------------	-----

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

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