

Nutrition Facts

Valeur nutritive

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

Calories 100

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

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

Carbohydrate / Glucides	4 g	
Fibre / Fibres	0 g	0%
Sugars / Sucres	4 g	8%

Protein / Protéines 14 g

Cholesterol / Cholestérol 35 mg

Sodium	290 mg	13%
---------------	--------	-----

Potassium	175 mg	5%
-----------	--------	----

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

Iron / Fer	0.3 mg	2%
------------	--------	----

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**