

Nutrition Facts
Valeur nutritive

1/4 cup (55 g)
par 1/4 tasse
(55 g)
Calories 80

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	3 %
Protein / Protéines 13 g	

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
Carbohydrate / Glucides 1 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 1 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 35 mg	

% DV* / % VQ*	
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 175 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %

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