

Nutrition Facts

Valeur nutritive

About 1 cup (100 g)

pour environ 1 tasse (100 g)

Calories 90

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 1.5 g	2 %
Saturated / saturés 0.4 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	

Carbohydrate / Glucides 3 g

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

Protein / Protéines 16 g

Cholesterol / Cholestérol 235 mg

Sodium 40 mg 2 %

Potassium 250 mg 5 %

Calcium 30 mg 2 %

Iron / Fer 0.75 mg 4 %

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

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