

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 14 scallops (125 g)
pour 14 pétoncles (125 g)

Calories 90

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 0.6 g	1 %
Saturated / saturés 0.5 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	

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

Protein / Protéines 15 g

Cholesterol / Cholestérol 30 mg

Sodium 490 mg	21 %
----------------------	------

Potassium 250 mg	5 %
------------------	-----

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

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**