

# Nutrition Facts

## Valeur nutritive

Per ½ fillet (98 g)  
pour ½ filet (98 g)

**Calories 60**

% Daily Value\*  
% valeur quotidienne\*

<b>Fat / Lipides</b> 1 g	1 %
Saturated / saturés 0.4 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	

<b>Carbohydrate / Glucides</b> 0 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %

**Protein / Protéines** 12 g

**Cholesterol / Cholestérol** 30 mg

<b>Sodium</b> 410 mg	18 %
----------------------	------

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

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

Iron / Fer 0.1 mg	1 %
-------------------	-----

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

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