

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 2/3 cup (100 g)
par 2/3 tasse (100 g)

Calories 90

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 1 g **1 %**
Saturated / saturés 0.2 g **1 %**
+ Trans / trans 0 g

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

Protein / Protéines 19 g

Cholesterol / Cholestérol 145 mg

Sodium 490 mg **21 %**

Potassium 225 mg **5 %**

Calcium 100 mg **8 %**

Iron / Fer 0.3 mg **2 %**

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

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