

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Serving size 1/2 cup (125ml)

Portion 1/2 tasse (125ml)

Calories 80	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*

Fat/Lipides 4.5 g	6 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	

Carbohydrate / Glucides 9 g	
Fibres / fibres 2 g	6 %
Sugars / sucres 3 g	3 %

Protein / protéines 2 g	
--------------------------------	--

Cholesterol / cholestérol 0 mg	0 %
---------------------------------------	-----

Sodium 280 mg	12 %
----------------------	------

Potassium 225 mg	5 %
-------------------------	-----

Calcium 75 mg	6 %
----------------------	-----

Iron / fer 4 mg	22 %
------------------------	------

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

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