

Valeur nutritive

Nutrition Facts

par 1/2 tasse (66 g)

Per 1/2 cup (66 g)

Calories 100

% valeur quotidienne*

% Daily Value*

Lipides / Fat 5 g	7 %
saturés / Saturated 1,5 g	8 %
+ trans / Trans 0 g	

Glucides / Carbohydrate 14 g	
Fibres / Fibre 3,5 g	12 %
Sucres / Sugars 10 g	10 %

Protéines / Protein 2,5 g

Cholestérol / Cholesterol 0 mg

Sodium 2,5 mg	0 %
----------------------	-----

Potassium 88 mg	2 %
-----------------	-----

Calcium 20 mg	1 %
---------------	-----

Fer / Iron 1,7 mg	10 %
-------------------	------

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

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