

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 package (194 g)

Pour 1 paquet (194 g)

Calories 480

% Daily Value*

% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 32 g	43 %
Saturated / saturés 4.5 g	23 %
+ Trans / trans 0 g	

Carbohydrate / Glucides 46 g	
Fibre / Fibres 13 g	46 %
Sugars / Sucres 21 g	21 %

Protein / Protéines 14 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
---------------------------------------	-----

Sodium 10 mg	0 %
---------------------	-----

Potassium 1000 mg	29 %
-------------------	------

Calcium 250 mg	19 %
----------------	------

Iron / Fer 6.5 mg	36 %
-------------------	------

Vitamin A / Vitamine A 30 µg	3 %
------------------------------	-----

Vitamin C / Vitamine C 11 mg	12 %
------------------------------	------

Vitamin D / Vitamine D 0 µg	0 %
-----------------------------	-----

Vitamin E / Vitamine E 1 mg	7 %
-----------------------------	-----

Vitamin K / Vitamine K 12 µg	10 %
------------------------------	------

Thiamine 0.3 mg	25 %
-----------------	------

Riboflavin / Riboflavine 0.2 mg	15 %
---------------------------------	------

Niacin / Niacine 3 mg	19 %
-----------------------	------

Vitamin B6 / Vitamine B6 0.6 mg	35 %
---------------------------------	------

Folate 90 µg DFE	23 %
------------------	------

Vitamin B12 / Vitamine B12 0 µg	0 %
---------------------------------	-----

Pantothenic Acid / Pantothénate 1 mg	20 %
--------------------------------------	------

Phosphorus / Phosphore 350 mg	28 %
-------------------------------	------

Magnesium / Magnésium 190 mg	45 %
------------------------------	------

Zinc 3 mg	27 %
-----------	------

Selenium / Sélénium 7 µg	13 %
--------------------------	------

Copper / Cuivre 0.83 mg	92 %
-------------------------	------

Manganese / Manganèse 1.75 mg	76 %
-------------------------------	------

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

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