

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1 package (195 g)

Pour 1 paquet (195 g)

Calories 190

% Daily Value*

% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 7 g 9 %

Saturated / saturés 1.0 g 5 %

+ Trans / trans 0 g

Carbohydrate / Glucides 28 g

Fibre / Fibres 9 g 32 %

Sugars / Sucres 13 g 13 %

Protein / Protéines 8 g

Cholesterol / Cholestérol 0 mg 0 %

Sodium 40 mg 2 %

Potassium 650 mg 19 %

Calcium 150 mg 12 %

Iron / Fer 4.5 mg 25 %

Vitamin A / Vitamine A 1400 µg 156 %

Vitamin C / Vitamine C 63 mg 70 %

Vitamin D / Vitamine D 0 µg 0 %

Vitamin E / Vitamine E 3.5 mg 23 %

Vitamin K / Vitamine K 243.5 µg 203 %

Thiamine 0.125 mg 10 %

Riboflavin / Riboflavine 0.55 mg 42 %

Niacin / Niacine 1 mg 6 %

Vitamin B6 / Vitamine B6 0.3 mg 18 %

Folate 120 µg DFE 30 %

Vitamin B12 / Vitamine B12 0 µg 0 %

Pantothenic Acid / Pantothénate 0.3 mg 6 %

Phosphorus / Phosphore 50 mg 4 %

Magnesium / Magnésium 100 mg 24 %

Zinc 0.5 mg 5 %

Selenium / Sélénium 1.5 µg 3 %

Copper / Cuivre 0.16 mg 18 %

Manganese / Manganèse 0.85 mg 37 %

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

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