

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per about 4 tbsp (55 g)

par environ 4 c. à soupe (55 g)

Calories 100

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 8 g	11 %
Saturated / saturés 4.5 g	24 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.4 g	
Omega-3 / oméga-3 0.1 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 2 g	

Carbohydrate / Glucides 2 g

Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %

Protein / Protéines 5 g

Cholesterol / Cholestérol 100 mg

Sodium 200 mg 9 %

Potassium 40 mg 1 %

Calcium 50 mg 4 %

Iron / Fer 0.5 mg 3 %

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

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