

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per about 4 tbsp (55 g)
par environ 4 c. à soupe (55 g)

Calories 90

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 7 g	9 %
Saturated / saturés 4 g	21 %
+ Trans / trans 0.2 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.3 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 110 mg

Sodium 300 mg 13 %

Potassium 40 mg 1 %

Calcium 50 mg 4 %

Iron / Fer 0.4 mg 2 %

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

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