

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Pour 1/2 tasse (140 g)

Per 1/2 cup (140 g)

Calories 190

% Daily Value*
% valeur quotidienne*

Fat / Lipides 10 g	13 %
Saturated / saturés 4 g	20 %
+ Trans / trans 0 g	

Carbohydrate / Glucides 4 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 0 g	0 %

Protein / Protéines 19 g

Cholesterol / Cholestérol 90 mg

Sodium 480 mg	21 %
----------------------	------

Potassium 400 mg	9 %
------------------	-----

Calcium 30 mg	2 %
---------------	-----

Iron / Fer 1 mg	6 %
-----------------	-----

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

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