

# Nutrition Facts

## Valeur nutritive

Per 1 cup (250 mL) / pour 1 tasse (250 mL)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
------------------	---------------------------------------

**Calories / Calories** 90

**Fat / Lipides** 3 g **5 %**

Saturated / saturés 0.5 g **3 %**  
+ Trans / trans 0 g

Polyunsaturated / polyinsaturés 2 g

Omega-6 / oméga-6 1.5 g

Omega-3 / oméga-3 0.3 g

Monounsaturated / monoinsaturés 0.7 g

**Cholesterol / Cholestérol** 0 mg

**Sodium / Sodium** 70 mg **3 %**

**Potassium / Potassium** 270 mg **8 %**

**Carbohydrate / Glucides** 10 g **3 %**

Fibre / Fibres 2 g **8 %**

Sugars / Sucres 7 g

Lactose / Lactose 0 g

**Protein / Protéines** 7 g

Vitamin A / Vitamine A 10 %

Vitamin C / Vitamine C 4 %

Calcium / Calcium 30 %

Iron / Fer 10 %

Vitamin D / Vitamine D 45 %

Thiamine / Thiamine 8 %

Riboflavin / Riboflavine 25 %

Niacin / Niacine 10 %

Vitamin B6 / Vitamine B6 6 %

Folate / Folate 6 %

Vitamin B12 / Vitamine B12 50 %

Pantothenate / Pantothénate 15 %

Phosphorus / Phosphore 10 %

Magnesium / Magnésium 20 %

Zinc / Zinc 15 %