

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/4 cup (55 g) / par 1/4 tasse (55 g)

Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne

Calories / Calories 50 Cal

Fat / Lipides 1 g **2 %**

Saturated / saturés 0.4 g **2 %**

+ Trans / trans 0 g

Polyunsaturated / polyinsaturés 0.4 g

Omega-6 / oméga-6 0.2 g

Omega-3 / oméga-3 0.1g

Monounsaturated / monoinsaturés 0.3 g

Cholesterol / Cholestérol 60 mg

Sodium / Sodium 280 mg **12 %**

Carbohydrate / Glucides 1 g **0 %**

Fibre / Fibres 0 g **0 %**

Sugars / Sucres 0 g

Protein / Protéines 9 g

Vitamin A / Vitamine A **2 %**

Vitamin C / Vitamine C **0 %**

Calcium / Calcium **4 %**

Iron / Fer **35 %**