

# Valeur nutritive

# Nutrition Facts

par Pour 3 c. à table (54 g)

Per Per 3 tbsp. (54 g)

**Calories 160** % valeur quotidienne \*  
% Daily Value \*

**Lipides / Fat** 12 g 16 %  
saturés / Saturated 1 g 6 %  
+ trans / Trans 0,1 g  
polyinsaturés / Polyunsaturated 3,0 g  
oméga-6 / Omega-6 2,5 g  
oméga-3 / Omega-3 0 g  
Monoinsaturés / Monounsaturated 7,0 g

**Glucides / Carbohydrate** 10 g  
Fibres / Fibre 2 g 7 %  
Sucres / Sugars 1 g 1 %  
Polyalcools / Sugar Alcohols 0 g  
Amidon / Starch 2 g

**Protéines / Protein** 4 g

**Cholestérol / Cholesterol** 0 mg

**Sodium** 210 mg 9 %

Potassium 225 mg 7 %

Calcium 20 mg 2 %

Fer / Iron 1 mg 6 %

Vitamine E / Vitamin E 3 mg 20 %

Thiamine / Thiamin 0,175 mg 15 %

Riboflavine / Riboflavin 0,5 mg 38 %

Vitamine B-12 / Vitamin B-12 0,65 µg 27 %

Cuivre / Copper 0,18 mg 20 %

Manganèse / Manganese 0,45 mg 20 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus  
c'est **beaucoup** / \*5% or less is a **little**,  
15% or more is a **lot**