Valeur nutritive
Nutrition Facts

pour 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 + trans / + Trans 0 g	5 %
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 200 mg	9 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

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