

# 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 5 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 0,55 mg 42 %

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

Sélénium / Selenium 9 µg 16 %

Cuivre / Copper 0,19 mg 21 %

Manganèse / Manganese 0,4 mg 17 %

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