

# Valeur nutritive

## Nutrition Facts

pour Pour 3 c. à table (54 g)

Per Per 3 tbsp. (54 g)

**Calories 160**

% valeur quotidienne \*

% Daily Value \*

<b>Lipides / Fat</b> 12 g	16 %
saturés / Saturated 1 g	5 %
+ trans / + Trans 0 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 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