

# Nutrition Facts

## Valeur nutritive

Per 45g / par 45g

Amount  
Teneur

% Daily Value  
% Valeur Quotidienne

**Calories / Calories** 137

**Fat / Lipides** 9 g 13 %

Saturated / saturés 1 g 4 %  
+ Trans / Trans 0 g

Polyunsaturated / polyinsaturés 9 g

Omega-6 / oméga-6 5 g

Omega-3 / oméga-3 2 g

Monounsaturated / monoinsaturés 1 g

**Cholesterol / Cholestérol** 0 mg 0 %

**Sodium / Sodium** 5 mg 0 %

**Carbohydrate / Glucides** 12 g 4 %

Fibres / Fibres 11 g 42 %

Sugars / Sucres 0 g

**Protein / Protéines** 4 g

Vitamin A / Vitamine A 0 %

Vitamin C / Vitamine C 0 %

Calcium / Calcium 18 %

Iron / Fer 0 %