

Le tableau de la valeur nutritive vous aide à faire des choix éclairés

Valeur nutritive	
par 1 tasse (250 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 26 g	8 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 23 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 20 % Vitamine C 170 %	
Calcium 2 % Fer 2 %	

Valeur nutritive	
par 2 tranches (64 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 140	
Lipides 13 g	2 %
saturés 0,3 g	4 %
+ trans 0,5 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 280 mg	12 %
Glucides 28 g	9 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 2 g	
Protéines 5 g	
Vitamine A 0 % Vitamine C 0 %	
Calcium 4 % Fer 10 %	

Valeur nutritive	
par 1 tasse (dattes séchées) (88 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 300	
Lipides 1,5 g	2 %
saturés 0,2 g	1 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 2 mg	0 %
Glucides 61 g	20 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 1 g	
Vitamine A 0 % Vitamine C 0 %	
Calcium 2 % Fer 0 %	

Valeur nutritive	
par 125 mL (87 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 80	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 2 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 2 % Vitamine C 10 %	
Calcium 0 % Fer 2 %	

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0,5 g	1 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 6 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A 1 % Vitamine C 2 %	
Calcium 0 % Fer 4 %	

Nutrition Facts

To Help You Make Informed Food Choices

Nutrition Facts	
Per 1 cup (250 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 100	
Fat 0 g	0 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	0 %
Sodium 3 mg	0 %
Carbohydrate 26 g	8 %
Fibre 1 g	4 %
Sugars 23 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 20 % Vitamin C 170 %	
Calcium 2 % Iron 2 %	

Nutrition Facts	
Per 2 slices (64 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 140	
Fat 1.5 g	2 %
Saturated 0.3 g	4 %
+ Trans 0.3 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 250 mg	12 %
Carbohydrate 28 g	9 %
Fibre 3 g	12 %
Sugars 2 g	
Protein 5 g	
Vitamin A 0 % Vitamin C 0 %	
Calcium 4 % Iron 10 %	

Nutrition Facts	
Per 1 cup dry (86 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 300	
Fat 1.5 g	2 %
Saturated 0.2 g	1 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 2 mg	0 %
Carbohydrate 61 g	20 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 1 g	
Protein 11 g	
Vitamin A 0 % Vitamin C 0 %	
Calcium 2 % Iron 0 %	

Nutrition Facts	
Per 125 mL (87 g)	
Amount	% Daily Value
Calories 80	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	0 %
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 % Vitamin C 10 %	
Calcium 0 % Iron 2 %	

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (125 mL)	
Amount	% Daily Value
Calories 70	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 250 mg	10 %
Carbohydrate 13 g	4 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 6 g	
Protein 2 g	
Vitamin A 1 % Vitamin C 2 %	
Calcium 0 % Iron 4 %	