

# Étiquette nutritionnelle

Informations nutritionnelles du produit

13 principaux nutriment doivent y figurer

Portion de référence

Marge d'erreur tolérée de 20% par Santé Canada

Attention aux mentions "sans sucre ajouté"

Lecture en gramme (pas %)

Moins de 3-5g de glucides = négligeable

## Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)  
Per 1 cup (250 mL)

<b>Calories 110</b>	<b>% valeur quotidienne*</b> <b>% Daily Value*</b>
---------------------	---

<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated	0 g
+ trans / Trans	0 g

<b>Glucides / Carbohydate</b> 26 g	
Fibres / Fibre	0 g
Sucres / Sugars	22 g

<b>Protéines / Protein</b> 2 g
--------------------------------

<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg
---------------------------------------

<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
--------------------	-----

<b>Potassium</b> 450 mg	10 %
-------------------------	------

<b>Calcium</b> 30 mg	2 %
----------------------	-----

<b>Fer / Iron</b> 0 mg	0 %
------------------------	-----

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

# Rigatoni no. 24

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1/5 package (85 g) dry  
pour 1/5 paquet (85 g) secs

Amount Teneur	% Daily Value* % Valeur Quotidienne*
<b>Calories 300</b>	
<b>Fat / Lipides 1.5 g</b>	2 %
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	2 %
<b>Carbohydrate / Glucides 59 g</b>	20 %
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
<b>Protein / Protéines 12 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 3 mg</b>	0 %
Potassium 200 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 1 mg	6 %

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

ATTENTION:

Pâtes

Riz

Quinoa

Gruau

## Nutrition Facts Valeur nutritive

Per approx. 1 cup (85 g) dry pasta  
pour environ 1 tasse de pâtes  
sèches (85 g)

Amount Teneur	% Daily Value % Valeur Quotidienne
<b>Calories / Calories 310</b>	
<b>Fat / Lipides 1.5 g</b>	2 %
Saturated / saturés 0.4 g + Trans / trans 0 g	2 %
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 0 mg</b>	0 %
<b>Carbohydrate / Glucides 64 g</b>	21 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 2 g	
<b>Protein / Protéines 11 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	20 %
Thiamine / Thiamine	40 %
Riboflavin / Riboflavine	6 %
Niacin / Niacine	20 %
Folate / Folate	80 %

# Rigatoni no. 24

## Nutrition Facts

## Nutrition Facts

ATTENTION:

- Pâtes
- Riz
- Quinoa
- Gruau



Sec = ~1/4 tasse

Cuit = ~1/2 tasse



Iron / Fer 1 mg 0 %  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Niacin / Niacine 20 %  
Folate / Folate 80 %