

Nutrition label

Nutritional information of the product

13 main nutrients must be listed

Reference portion

20% margin of error tolerated by Health Canada

Beware of "no sugar added" claims

Read in grams (not %)

Less than 3-5g of carbohydrates = negligible

Valeur nutritive Nutrition Facts

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

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Calories 110	
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 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	% Daily Value*
Teneur	% Valeur Quotidienne*
Calories 300	
Fat / Lipides 1.5 g	2 %
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Carbohydrate / Glucides 59 g	20 %
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Protein / Protéines 12 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 3 mg	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

CAUTION:

Pasta

Rice

Quinoa

Oatmeal

Nutrition Facts Valeur nutritive

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

Amount	% Daily Value
Teneur	% Valeur Quotidienne
Calories / Calories 310	
Fat / Lipides 1.5 g	2 %
Saturated / saturés 0.4 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate / Glucides 64 g	21 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 11 g	
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

CAUTION:

- Pasta
- Rice
- Quinoa
- Oatmeal



Dry = $\sim 1/4$ cup

Cooked = $\sim 1/2$ cup



Iron / Fer / mg
*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
Folate / Folate
20 %
80 %