

## Gruau

<b>Valeur nutritive Nutrition Facts</b>	
par 1/3 tasse (40 g) Per 1/3 cup (40 g)	
<b>Calories 150</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 4 g</b>	5 %
saturés / Saturated 1,5 g + trans / Trans 0 g	8 %
<b>Glucides / Carbohydate 25 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 10 g	10 %
<b>Protéines / Protein 4 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 125 mg</b>	5 %
Potassium 225 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
*5 % ou moins c'est <b>peu</b> , 15 % ou plus c'est <b>beaucoup</b> *5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

**Ingrédients :** Flocons d'avoine, Dattes, Noix de coco, Graines de chanvre, Germe de blé, Graines de citrouille, Épices.

**Contient :** Blé.

**Peut contenir :** Arachides, Noix, Soya.

**Ingredients:** Rolled oats, Dates, Coconut, Hemp seeds, Wheat germ, Pumpkin seeds, Spices.

**Contains:** Wheat.

**May contain:** Nuts, Peanuts, Soy.

## Brownies

<b>Valeur nutritive / Nutrition Facts</b>		
pour 1 c. à soupe, tel que vendu (13 g) / Per 1 tbsp., as sold (13 g)		
pour 1 brownie, préparé (40g) / Per 1 brownie, prepared (40g)		
	Tel que vendu As sold	Préparé Prepared
<b>Calories</b>	<b>50</b>	<b>170</b>
	% valeur quotidienne* / % Daily Value*	
<b>Lipides / Fat 2 g<sup>†</sup></b>	3 %	16 %
saturés / Saturated 1 g + trans / Trans 0 g	5 %	24 %
<b>Glucides / Carbohydate 8 g</b>		
Fibres / Fibre 1 g	4 %	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %	7 %
<b>Protéines / Protein 1 g</b>		
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>		
<b>Sodium 125 mg</b>	5 %	7 %
Potassium 75 mg	2 %	4 %
Calcium 20 mg	2 %	6 %
Fer / Iron 1,25 mg	7 %	8 %
† Teneur de l'aliment tel que vendu. / Amount in food as sold.		
* 5 % ou moins c'est <b>peu</b> , 15 % ou plus c'est <b>beaucoup</b> * 5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>		

**Ingrédients :** Flocons d'avoine, Brisures de chocolat (chocolat non sucré, sucre, lécithine de soya, vanille), Cacao, Sel, Poudre à pâte.

**Contient :** Soya.

**Peut contenir :** Lait.

**Ingredients:** Rolled oats, Chocolate chips (unsweetened chocolate, sugar, soy lecithin, vanilla), Cocoa, Salt, Baking powder.

**Contains:** Soy.

**May contain:** Milk.

## Biscuit

<b>Valeur nutritive / Nutrition Facts</b>		
par 2 c. à soupe, tel que vendu (20 g) / Per 2 tbsp., as sold (20 g)		
par 1 biscuit, préparé (30 g) / Per 1 cookie, prepared (30 g)		
	Tel que vendu As sold	Préparé Prepared
<b>Calories</b>	<b>90</b>	<b>170</b>
	% valeur quotidienne* / % Daily Value*	
<b>Lipides / Fat 4 g<sup>†</sup></b>	5 %	15 %
saturés / Saturated 2,5 g + trans / Trans 0 g	13 %	37 %
<b>Glucides / Carbohydate 11 g</b>		
Fibres / Fibre 2 g	7 %	7 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %	6 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>		
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>		
<b>Sodium 35 mg</b>	2 %	2 %
Potassium 125 mg	4 %	4 %
Calcium 30 mg	2 %	2 %
Fer / Iron 1,5 mg	8 %	8 %
† Teneur de l'aliment tel que vendu. / Amount in food as sold.		
* 5 % ou moins c'est <b>peu</b> , 15 % ou plus c'est <b>beaucoup</b> * 5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>		

**Ingrédients :** Flocons d'avoine, Brisures de chocolat (chocolat non sucré, sucre, lécithine de soya, vanille), Noix de coco, Levure, Graines de lin, Épices.

**Contient :** Blé, Orge, Soya.

**Peut contenir :** Arachides, Lait, Noix, Sésame.

**Ingredients:** Rolled oats, Chocolate chips (unsweetened chocolate, sugar, soy lecithin, vanilla), Coconut, Yeast, Flaxseed, Spices.

**Contains:** Barley, Soy, Wheat.

**May contain:** Milk, Nuts, Peanuts, Sesame.



Amélie Héroux Doula postnatale certifiée par la MAPAQ en hygiène et salubrité des aliments