

Gruau

## Valeur nutritive Nutrition Facts

par 1/3 tasse (40 g)  
Per 1/3 cup (40 g)

Calories 150	% valeur quotidienne*
Lipides / Fat 4 g	5 %
saturés / Saturated 1,5 g	8 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydrate 25 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 10 g	10 %
Protéines / Protein 4 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Potassium 225 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %

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

**Ingrediénts :** 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

## Valeur nutritive / Nutrition Facts

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>
Lipides / Fat 2 g <sup>†</sup>	3 %	16 %
saturés / Saturated 1 g	5 %	24 %
+ trans / Trans 0 g		
Glucides / Carbohydrate 8 g		
Fibres / Fibre 1 g	4 %	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %	7 %
Protéines / Protein 1 g		
Cholestérol / Cholesterol 0 mg		
Sodium 125 mg	5 %	7 %
Potassium 75 mg	2 %	4 %
Calcium 20 mg	2 %	6 %
Fer / Iron 1,25 mg	7 %	8 %

<sup>†</sup> Teneur de l'aliment tel que vendu. / Amount in food as sold.

\* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

\* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

**Ingrediénts :** Flocons d'avoine, Brisures de chocolat (chocolat non sucré, sucre, lécitine 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

## Valeur nutritive / Nutrition Facts

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>
Lipides / Fat 4 g <sup>†</sup>	5 %	15 %
saturés / Saturated 2,5 g	13 %	37 %
+ trans / Trans 0 g		
Glucides / Carbohydrate 11 g		
Fibres / Fibre 2 g	7 %	7 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %	6 %
Protéines / Protein 3 g		
Cholestérol / Cholesterol 0 mg		
Sodium 35 mg	2 %	2 %
Potassium 125 mg	4 %	4 %
Calcium 30 mg	2 %	2 %
Fer / Iron 1,5 mg	8 %	8 %

<sup>†</sup> Teneur de l'aliment tel que vendu. / Amount in food as sold.

\* 5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup

\* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

**Ingrediénts :** Flocons d'avoine, Brisures de chocolat (chocolat non sucré, sucre, lécitine 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.