



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

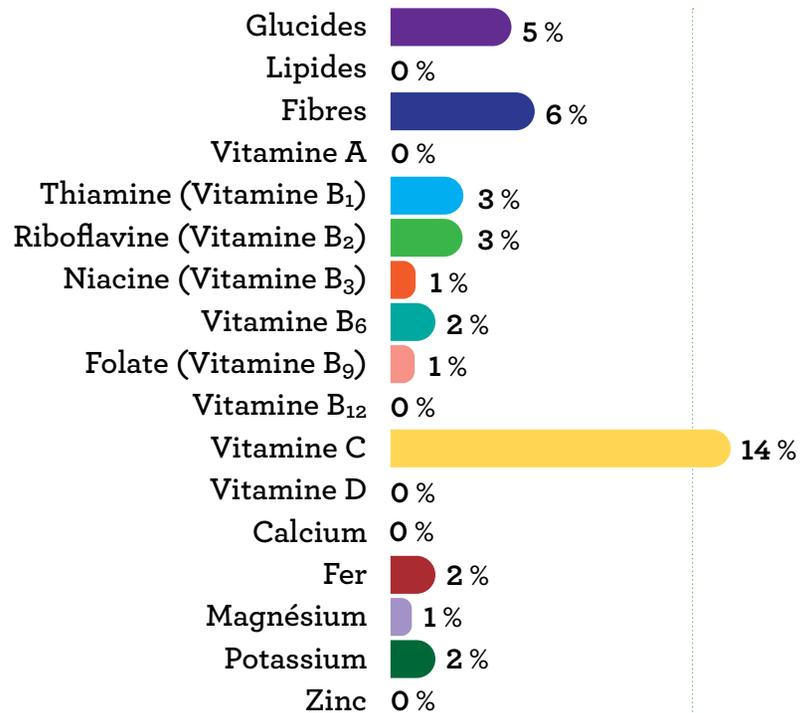
COMPOTE DE POMMES, SANS SUCRE AJOUTÉ

QUANTITÉ :
125 ML
(½ TASSE)

0 %

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

50 %



Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

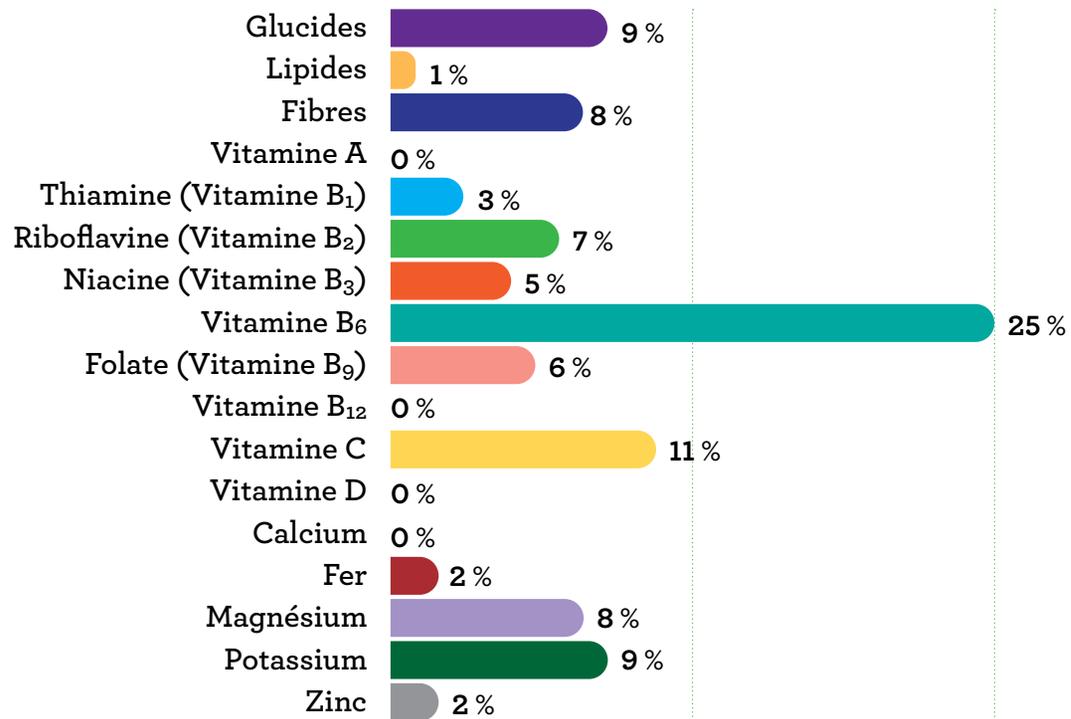
BANANE

QUANTITÉ :
1, DE TAILLE
MOYENNE

0 %

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

50 %



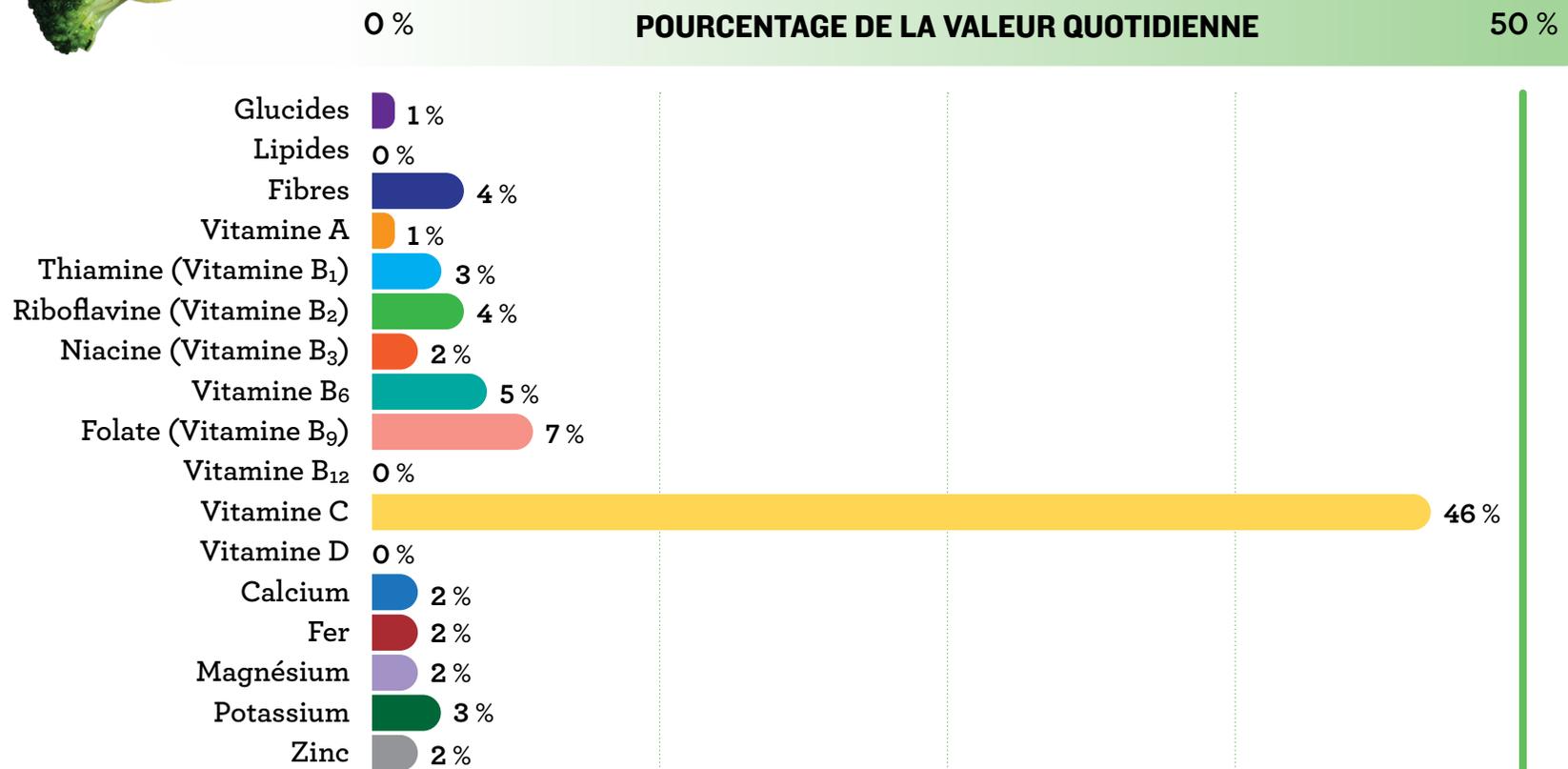
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

BROCOLI

QUANTITÉ :
125 ML
(½ TASSE)



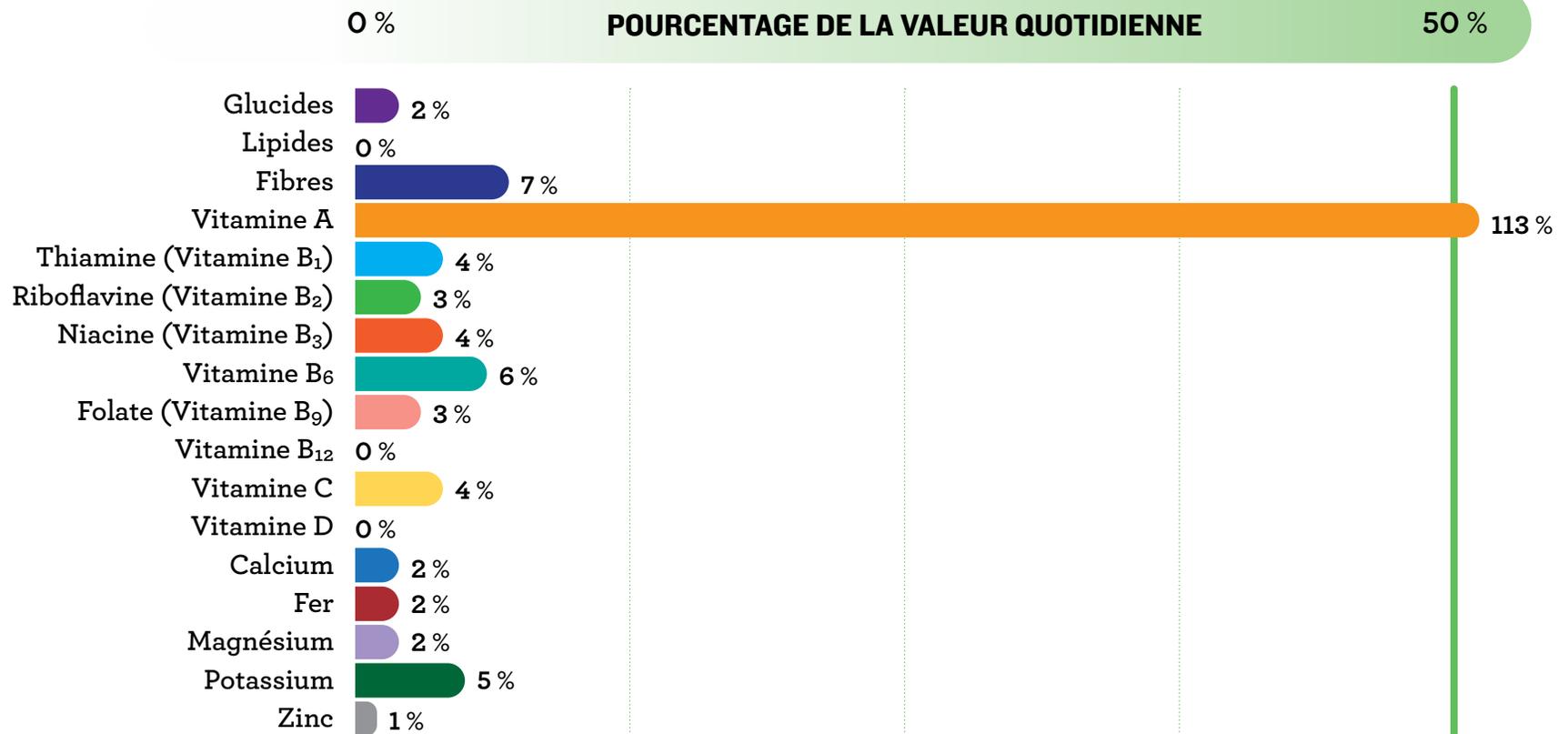
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

CAROTTES

QUANTITÉ :
125 ML
(1/2 TASSE)



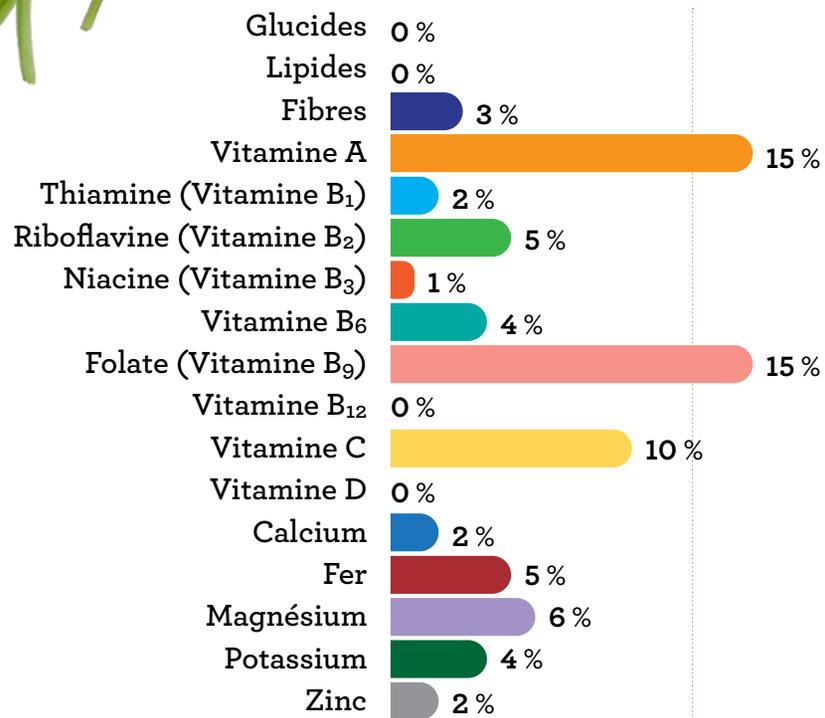
Faible teneur en protéines

NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

ÉPINARDS

QUANTITÉ :
250 ML
(1 TASSE)

0 % POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE 50 %



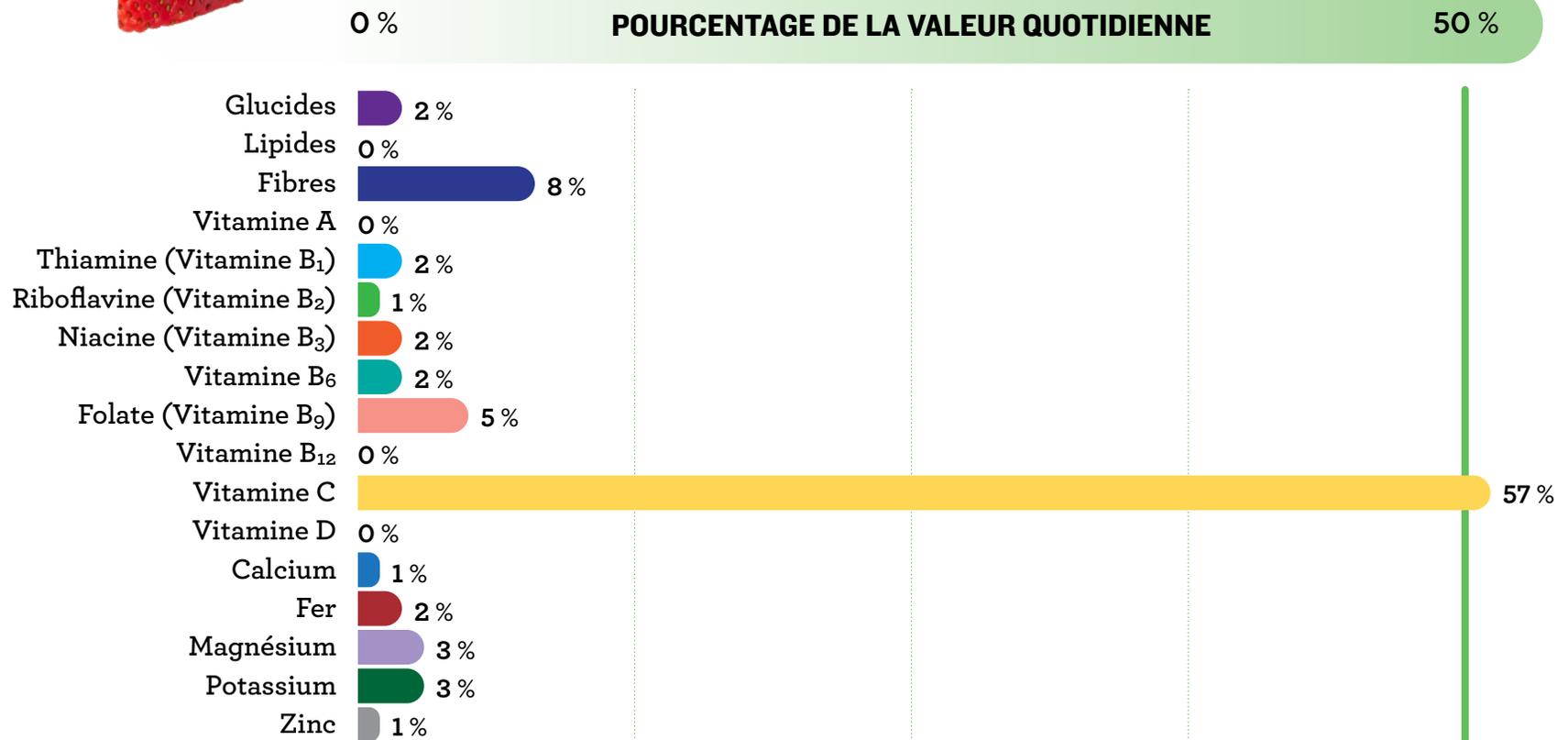
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

FRAISES

QUANTITÉ :
125 ML
(½ TASSE)



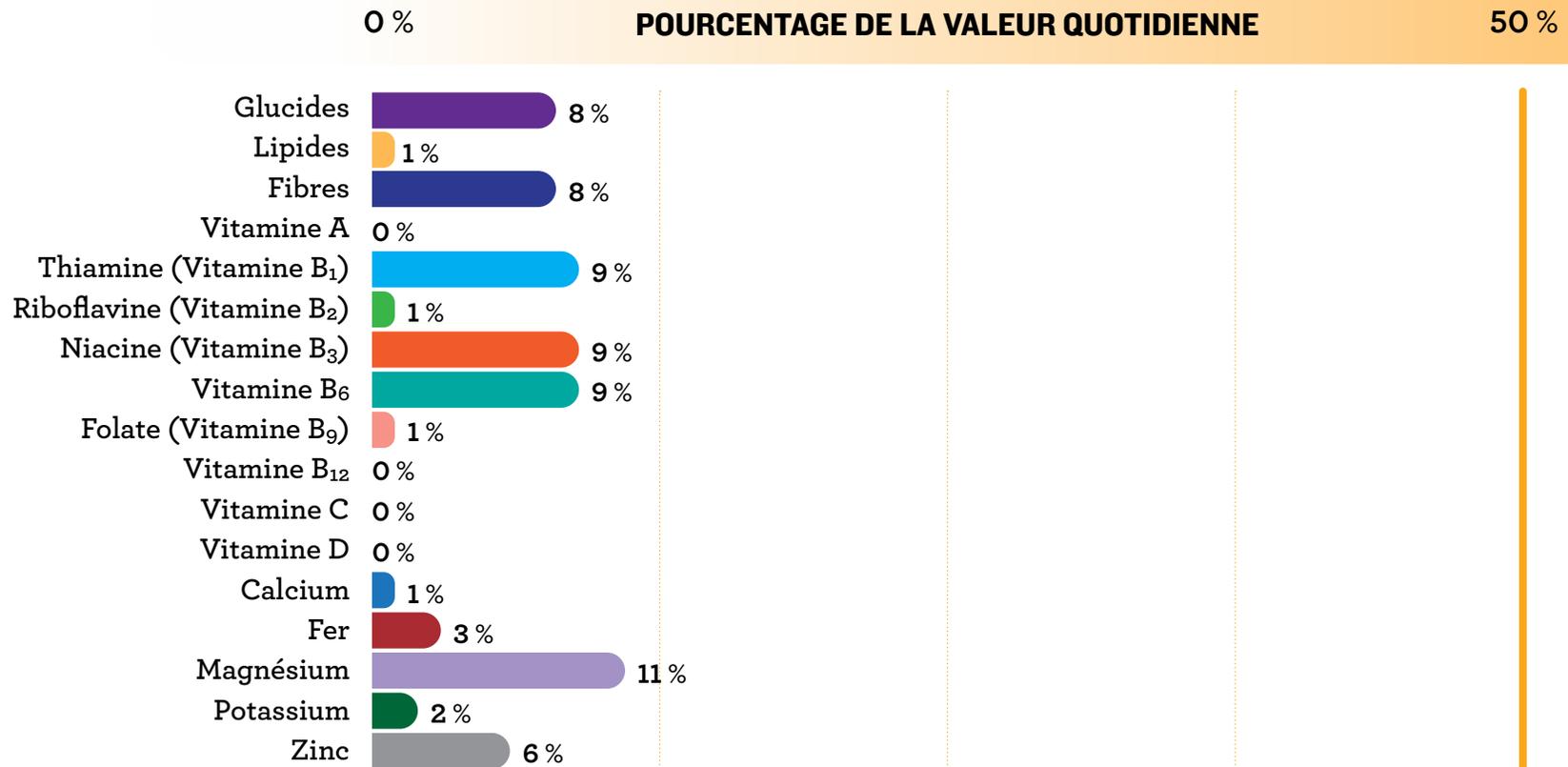
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

RIZ BRUN

QUANTITÉ :
125 ML
(½ TASSE)



Faible teneur en protéines

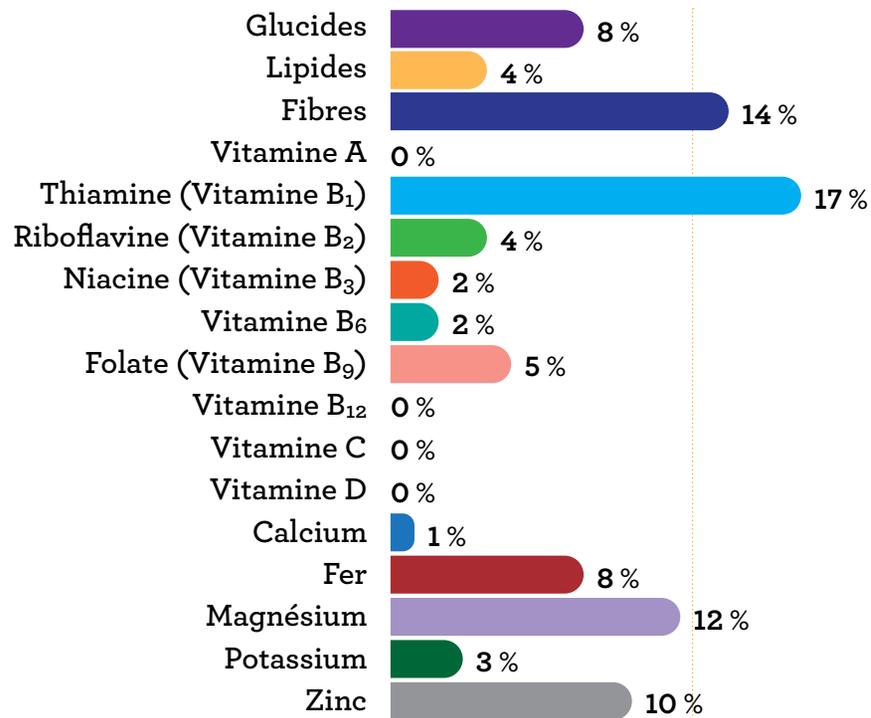


NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

GRUAAU D'AVOINE, NATURE

QUANTITÉ :
175 ML
($\frac{3}{4}$ TASSE)

0 % POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE 50 %



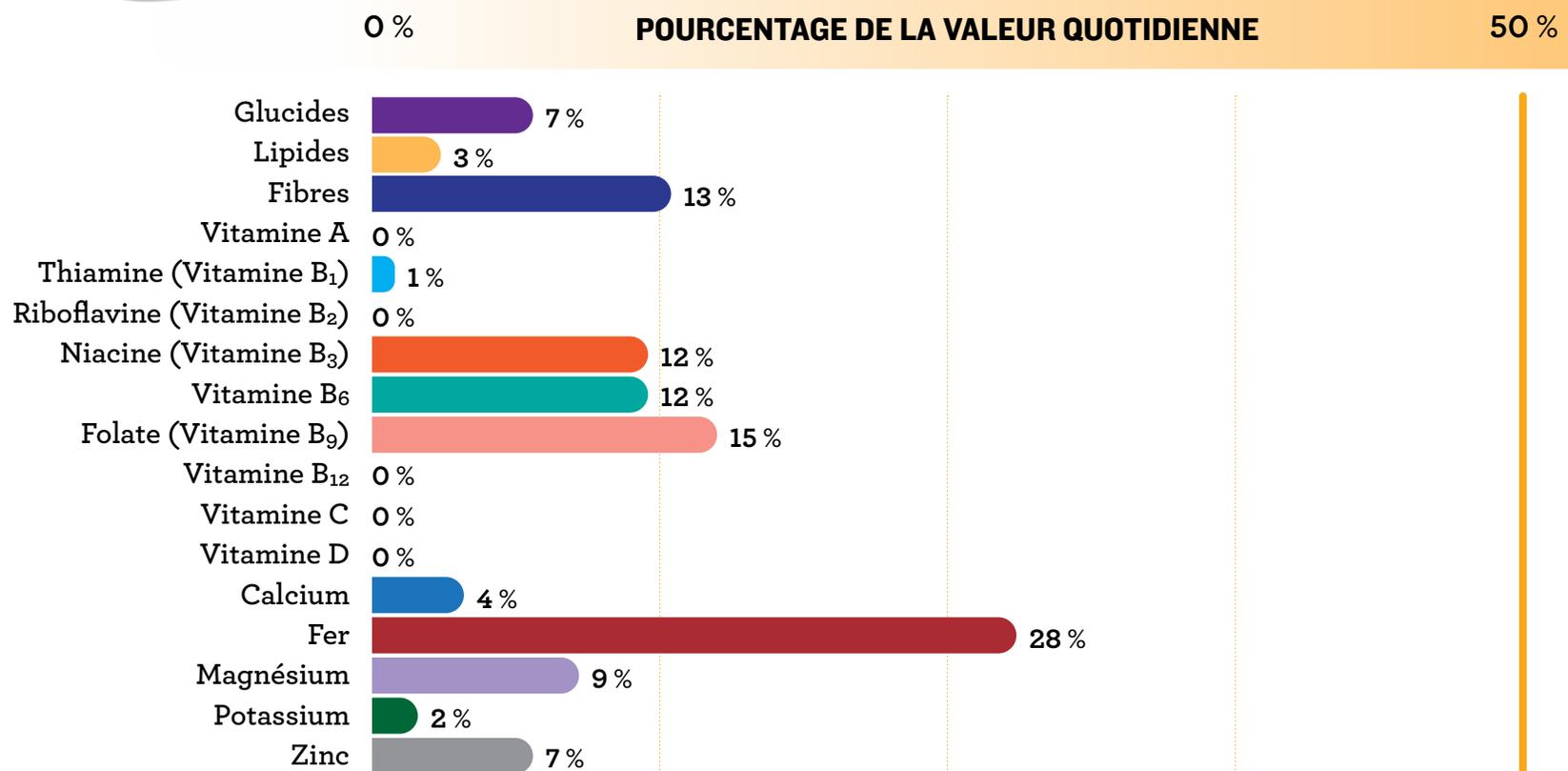
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

CÉRÉALES O GRILLÉES

QUANTITÉ :
30 g



Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

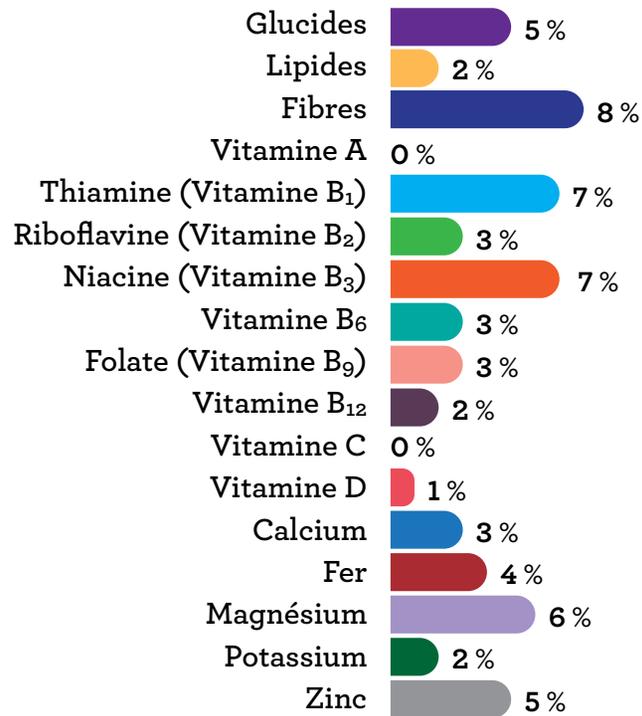
PAIN DE GRAINS ENTIERS

QUANTITÉ :
1 TRANCHE
(35 g)

0 %

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

50 %



Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

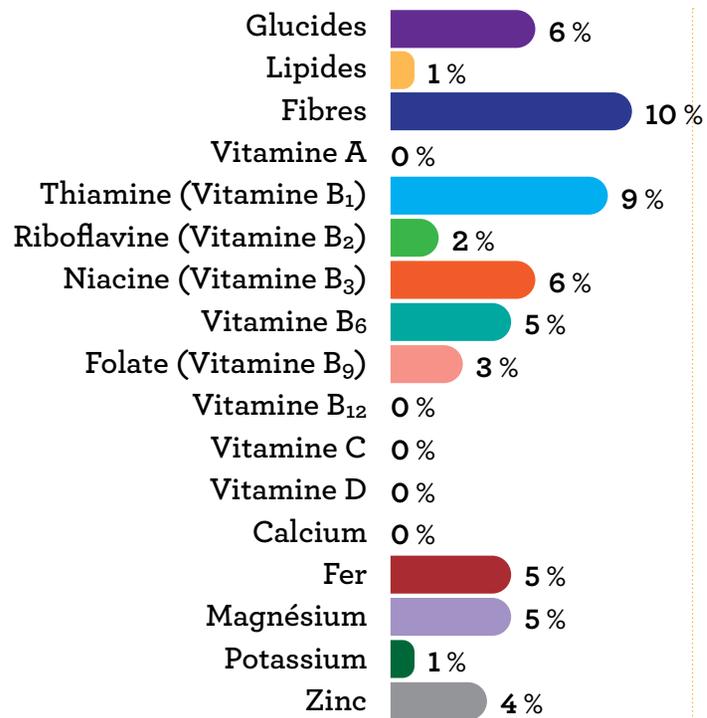
PITA DE GRAINS ENTIERS

QUANTITÉ :
 ½ PITA
 (35 g)

0 %

POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE

50 %



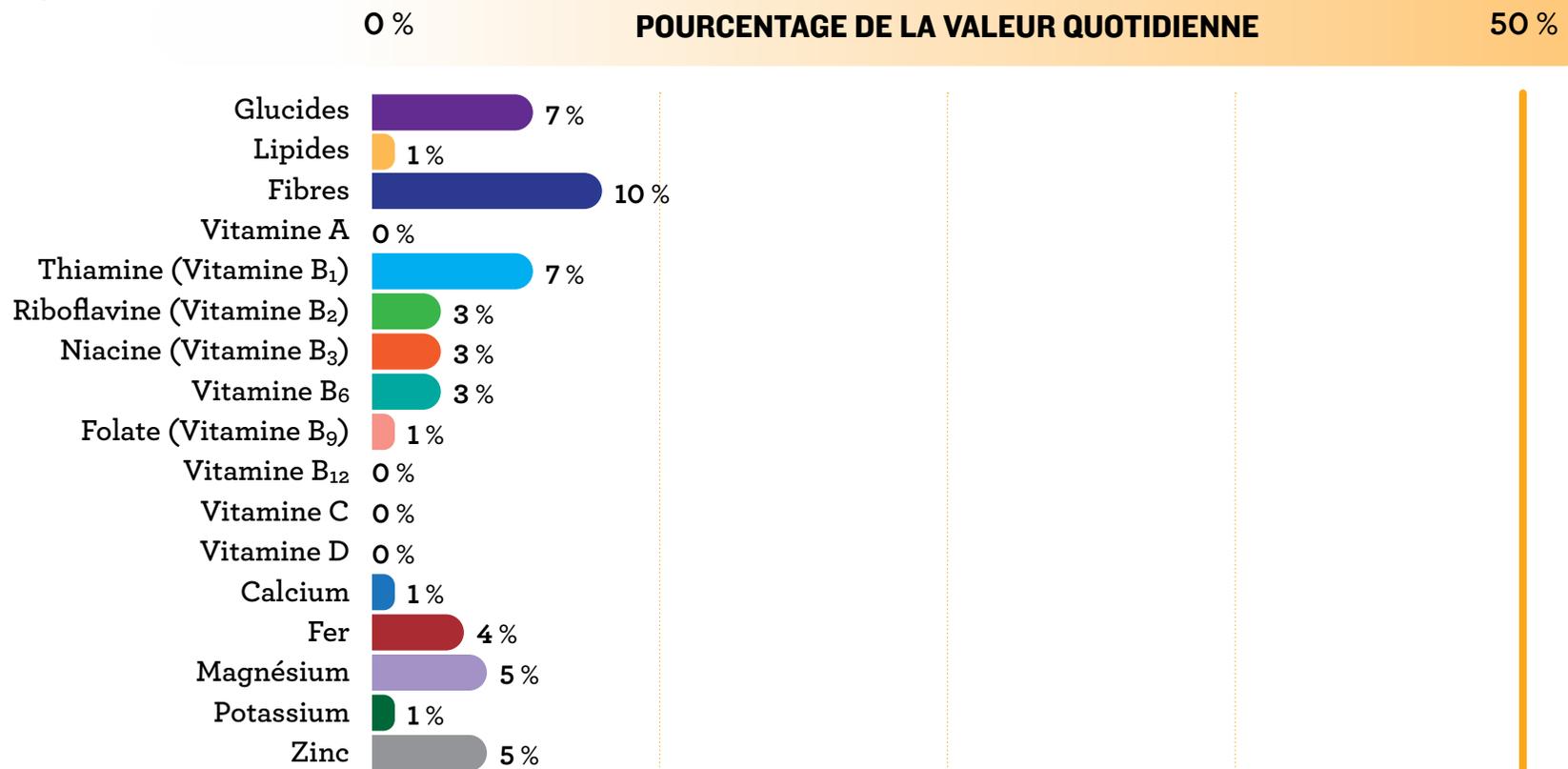
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

SPAGHETTIS DE GRAINS ENTIERS

QUANTITÉ :
125 ML
(½ TASSE)



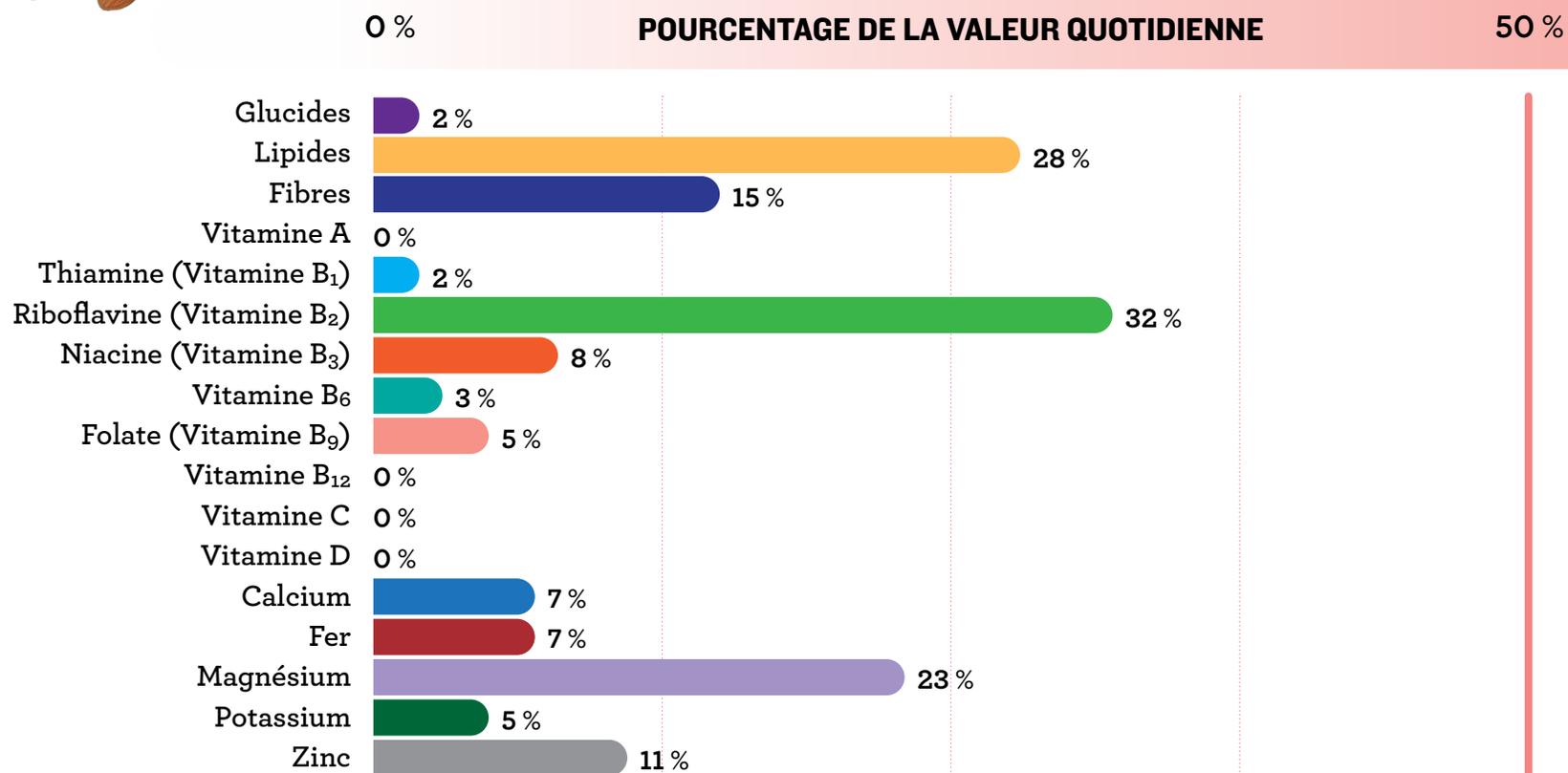
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

AMANDES

QUANTITÉ :
60 ML
 (¼ TASSE)



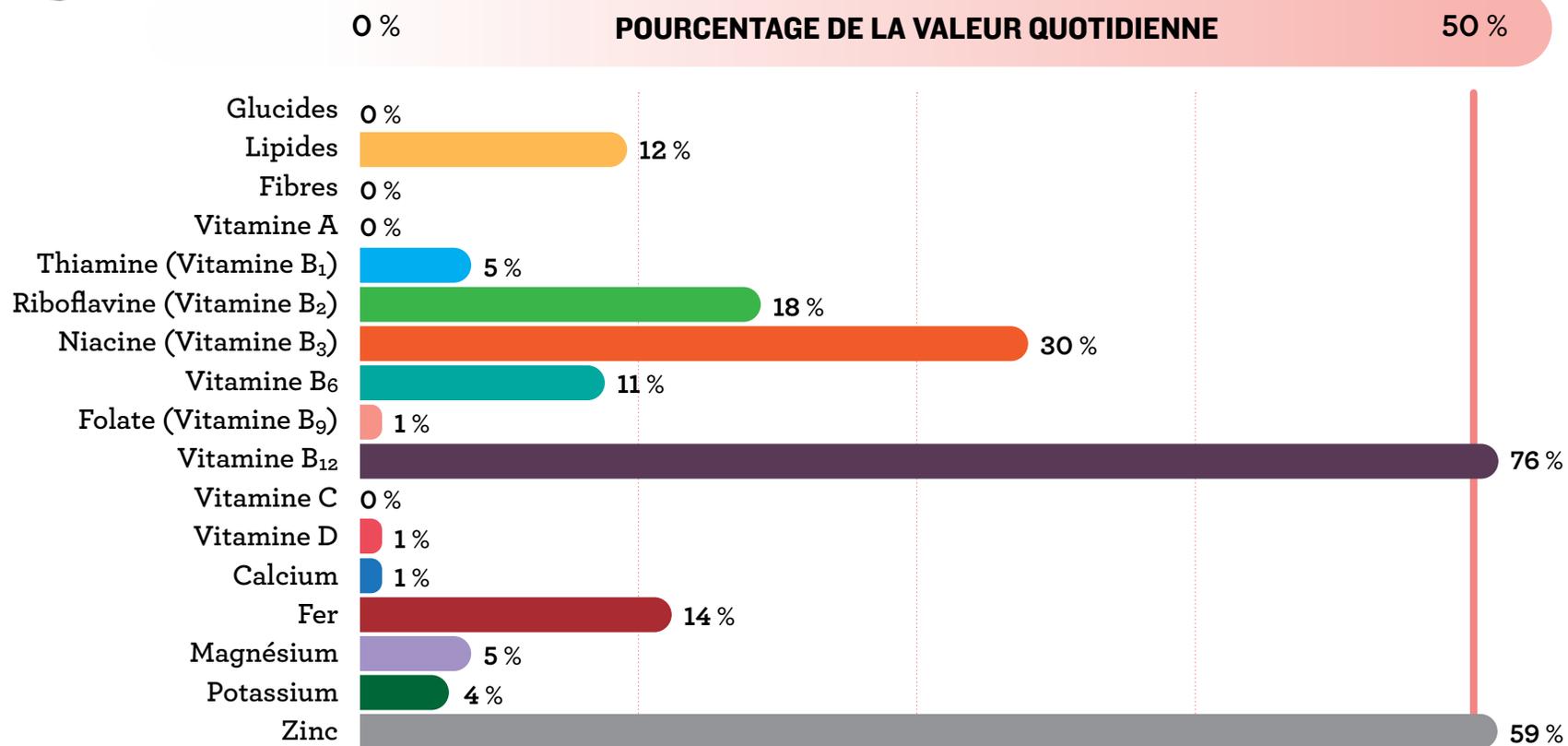
Faible teneur en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

BŒUF

QUANTITÉ :

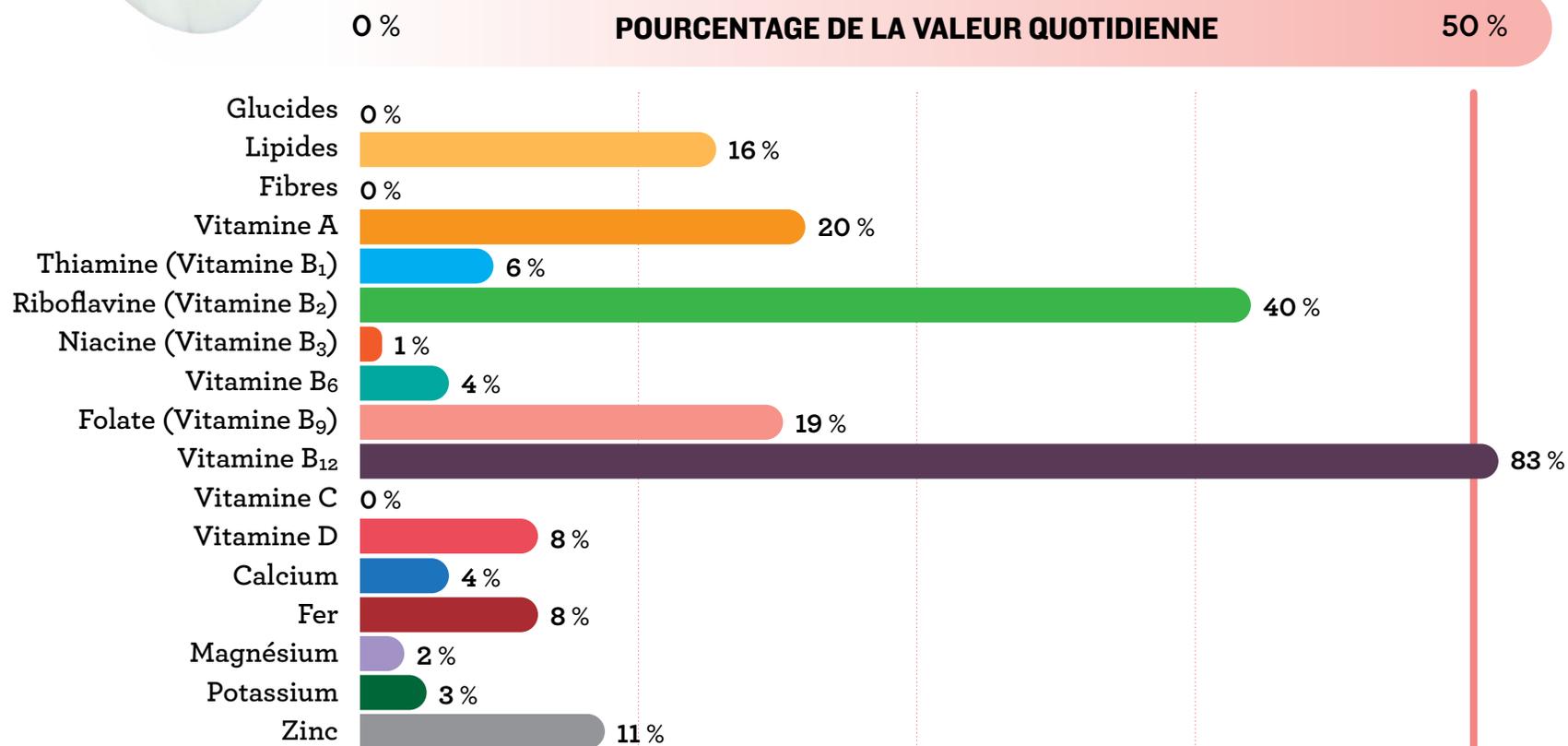
75 G
(2,5 oz)

Teneur très élevée en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

ŒUFS

QUANTITÉ :
2, GROS

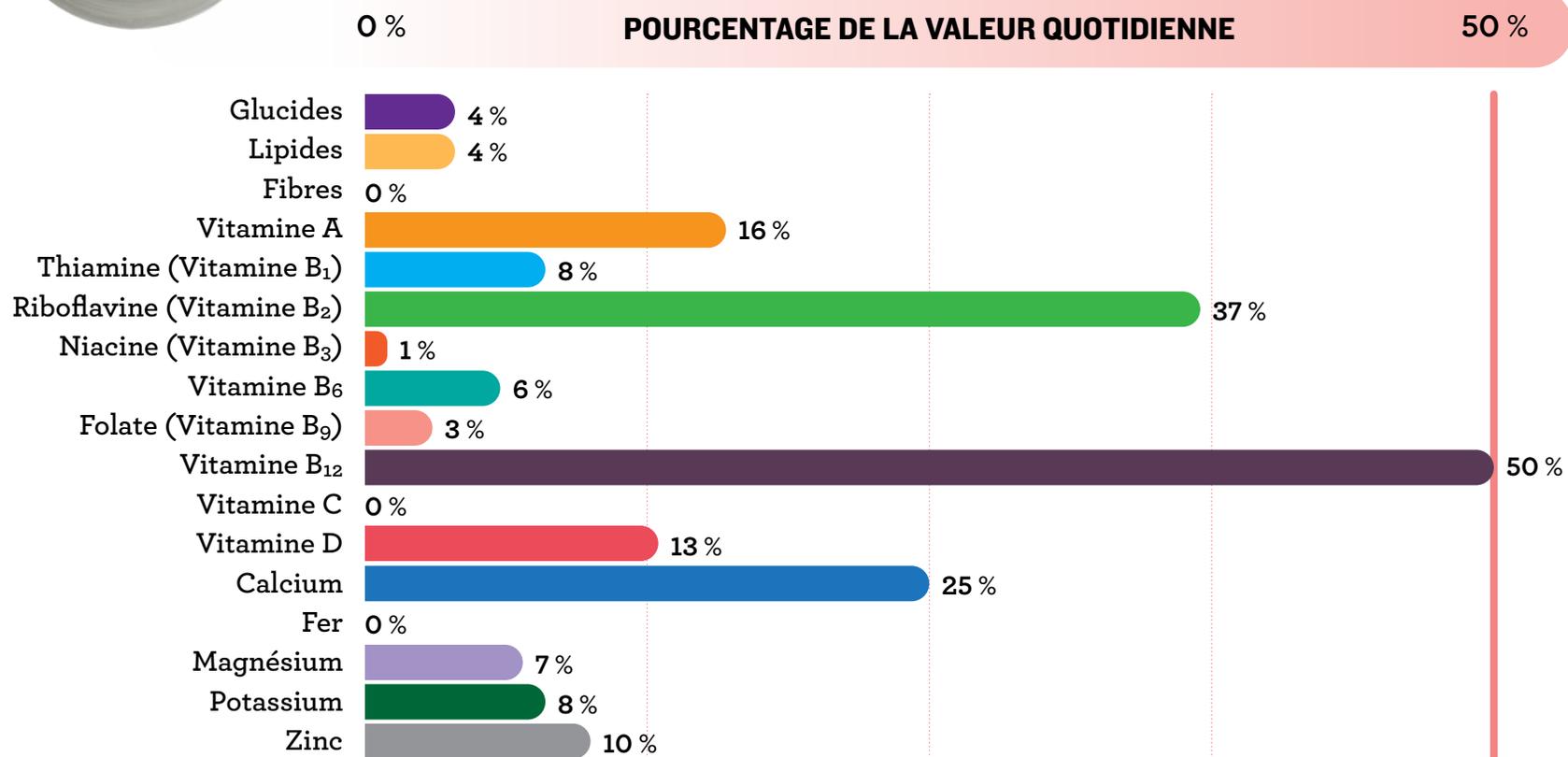
Teneur élevée en protéines



NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

LAIT, 1% M.G.

QUANTITÉ :

**250 ML
(1 TASSE)**

Teneur très élevée en protéines

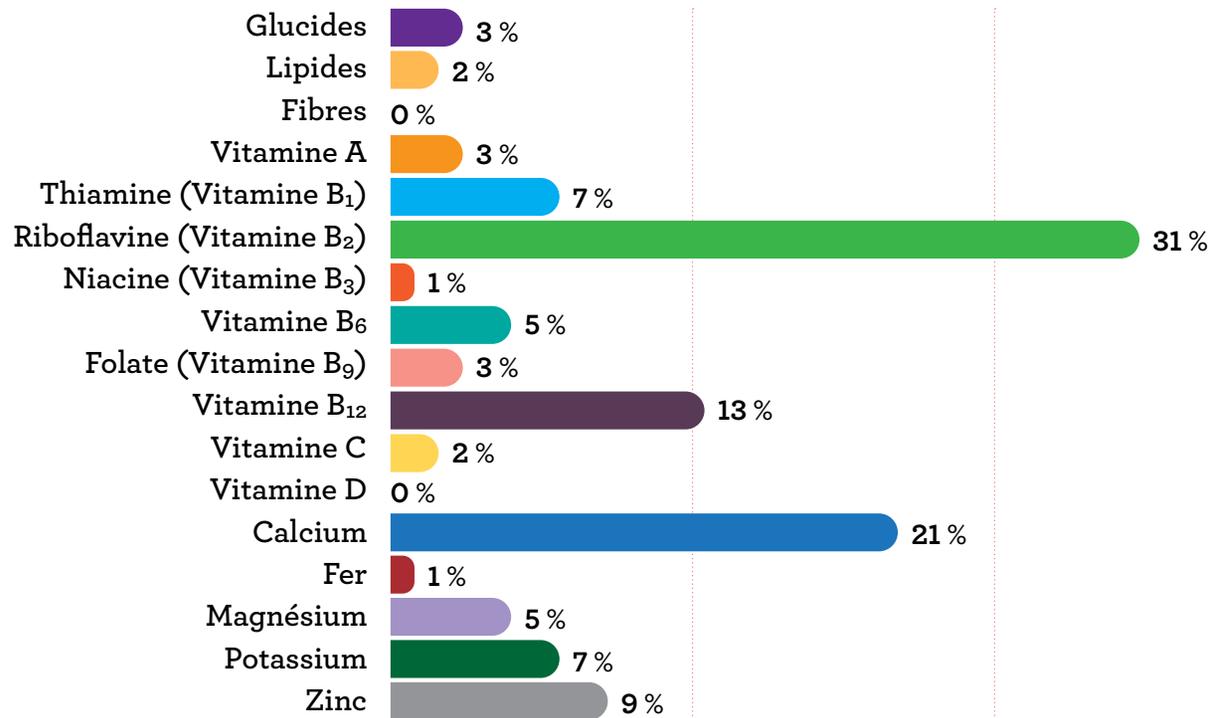


NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

YOGOURT NATURE 0,5-1,9% M.G.

QUANTITÉ :
175 ML
(¾ TASSE)

0 % POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE 50 %



Faible teneur en protéines

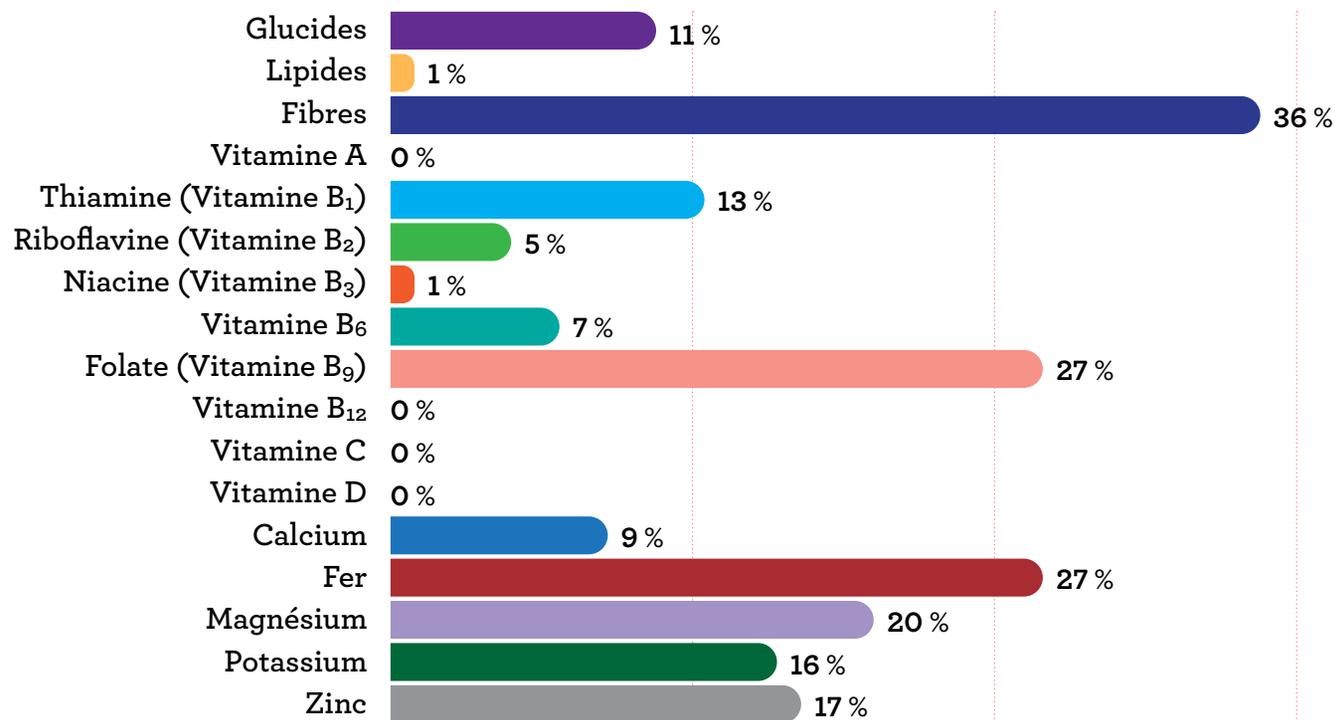


NUTRIMENTS ESSENTIELS DANS :

HARICOTS BLANCS

QUANTITÉ :
175 ML
(¾ TASSE)

0 % POURCENTAGE DE LA VALEUR QUOTIDIENNE 50 %



Faible teneur en protéines