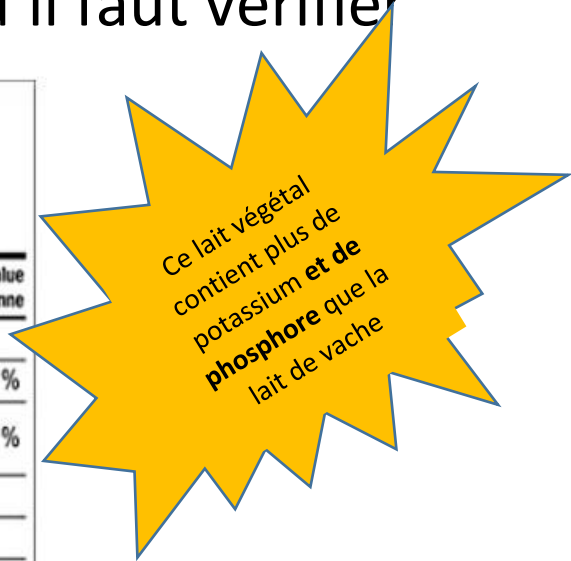


# Étiquette nutritionnelle – ce qu’il faut vérifier



Vérifiez la portion

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size 1 cup (250 mL) Portion 1 tasse (250 mL)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 150</b>	
<b>Fat / Lipides 7 g</b>	<b>11 %</b>
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1.5 g	
Omega-6 / oméga-6 1.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 3.5 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 105 mg</b>	<b>4 %</b>
<b>Potassium / Potassium 490 mg</b>	<b>14 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 18 g</b>	<b>6 %</b>
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 6 g	
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	30 %
Iron / Fer	6 %
Vitamin D / Vitamine D	45 %
Riboflavin / Riboflavine	25 %
Vitamin B <sub>12</sub> / Vitamine B <sub>12</sub>	50 %
<b>Phosphorus / Phosphore</b>	<b>25 %</b>
Magnesium / Magnésium	8 %
Zinc / Zinc	10 %

Vérifiez le sodium  
Choisissez des produits contenant moins de 150 mg de sodium par portion

Vérifiez le potassium  
Choisissez des produits contenant moins de 150 mg de potassium par portion

Vérifiez le phosphore

Vérifiez le % de la valeur quotidienne  
Choisissez des produits contenant moins de 5 % de sodium

Vérifiez le % de la valeur quotidienne  
Choisissez des produits contenant moins de 3 % de potassium

Vérifiez le % de la valeur quotidienne  
Choisissez des produits contenant moins de 5 % de phosphore

À titre de référence, voici les informations nutritionnelles pour le lait de vache et le fromage.

1 tasse de lait : potassium 361 mg (8 %), phosphore 237 mg (19 %), calcium 309 mg (24 %), sodium 121 mg (5 %)

1 oz de cheddar : potassium 21,5 mg (0,5 %), phosphore 129 mg (10 %), sodium 185 mg (8 %)