

# Valeurs nutritives

VQ: valeur quotidienne recommandée

	Portion	Calories	Lipides (g)	Gras saturés (g)	Gras trans (g)	Cholestérol (mg)	Sodium (mg)	Glucides (g)	Fibres (g)	Sucres (g)	Protéines (g)	% VQ Vitamine A	% VQ Vitamine C	% VQ Calcium	% VQ Fer
<b>Accompagnements</b>															
Pommes de terre en purée à l'ail		590	40	24	1,5	120	1430	53	5	3	9	35	40	8	6
Pommes de terre au four-nature		400	0,5	0,1	0	0	45	90	9	5	11	0	70	6	35
Pomme de terre au four avec beurre		500	12	7	0,3	30	125	90	9	5	11	10	70	6	35
Pomme de terre au four toute garnie		650	25	15	0,4	70	320	91	9	6	19	20	70	25	35
Frites		860	64	10	0,2	0	270	63	14	3	8	0	6	0	10
Pomme chaudes à la cannelle		190	0,4	0,1	0	0	25	51	5	43	1	2	15	2	2
Salade de chou		640	63	5	0,2	40	890	17	3	10	3	40	60	8	10

## Notes:

the nutrition facts come from laboratory analyses, data provided by suppliers and a database

the %DV is based on the average energy needs of an adult (2,000 cal/day)

fruit may vary depending on the season

drinks are not included

toast: nutrition facts calculated with white bread and margarine