

Valeur nutritive

pour 1 unité

Boulette frite
(50 g)

Boulette au four
(75 g)

Calories

220

320

Lipides

saturés
+ trans

Teneur % VQ *

12 g 16 %

1,5 g 8 %

0 g

Teneur % VQ *

10 g 13 %

1,5 g 8 %

0 g

Glucides

Fibres
Sucres

24 g

1 g 4 %

6 g 6 %

49 g

1 g 4 %

13 g 13 %

Protéines

4 g

8 g

Cholestérol

10 mg

20 mg

Sodium

85 mg 4 %

170 mg 7 %

Potassium

50 mg 1 %

125 mg 3 %

Calcium

50 mg 4 %

100 mg 8 %

Fer

1,25 mg 7 %

2,5 mg 14 %

* VQ = valeur quotidienne

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