

# Valeur nutritive

pour 1 unité

Boulette frite  
(50 g)

Boulette au four  
(75 g)

## Calories

**220**

**320**

## Lipides

saturés

+ trans

oméga-6

oméga-3

monoinsaturés

Teneur % VQ \*

12 g 16 %

1,5 g 8 %

0 g

2 g

0,9 g

6 g

Teneur % VQ \*

10 g 13 %

1,5 g 8 %

0 g

2 g

0,6 g

4,5 g

## Glucides

Fibres

Sucres

Polyols

24 g

1 g 4 %

6 g 6 %

0 g

49 g

1 g 4 %

13 g 13 %

0 g

## 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 %

## Vitamine D

1 µg 5 %

2 µg 10 %

\* VQ = valeur quotidienne

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