

Valeurs nutritives utilisées au Canada pour les fruits et légumes

Les valeurs nutritives et les allégations admissibles relatives à chacun des produits qui figurent dans le tableau ci-dessous sont fondées sur les calculs des principaux renseignements requis au Canada dans les tableaux de la valeur nutritive au format prescrit dans les modifications au Règlement sur les aliments et drogues entrées en vigueur le 14 décembre 2016.

Allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs et à la réduction des risques de maladie :

- * Toutes les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs doivent concerner tous les aliments de ce type, et non pas seulement l'aliment mentionné.
 - P. ex. : « Les carottes sont faibles en calories » ou « Toutes les carottes sont faibles en calories ».
- L'allégation de réduction des risques de maladie « Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer » est autorisée pour les fruits et légumes frais ainsi que les jus de légumes ou de fruits frais, à l'exception des pommes de terre, des ignames, du manioc, des bananes plantains, du maïs, des champignons, des légumineuses, de leur jus, et des olives.
- L'allégation de réduction des risques de maladie « Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de maladie du cœur » est autorisée pour les fruits et légumes frais ainsi que les jus de légumes frais, sauf s'ils sont ou s'ils contiennent l'un des aliments suivants : une pomme de terre, une igname, du manioc, une banane plantain, une légumineuse mature ou leur jus, une olive, un jus de fruits ou une graine de drupe, notamment une amande, une noix de cajou ou une noix de coco.

Remarques :

- *Les données nutritives du tableau Valeurs nutritives des fruits et légumes les plus consommés au Canada ont été adaptées des renseignements issus de la USFDA et d'autres données fiables, dans le but d'être utilisées dans un tableau des valeurs nutritives au format prescrit dans les modifications de 2016 au Règlement sur les aliments et drogues ou de fournir des valeurs nutritives au secteur du commerce de détail. Les portions, les calculs et les allégations relatives à la valeur nutritive ont été élaborés sous la direction de Santé Canada.*
- *L'ACDFL s'efforce de mettre tous les renseignements fiables à disposition. Toute erreur ou omission, quelle qu'en soit la cause, ne relève néanmoins pas de sa responsabilité.*
- *Le propriétaire de l'étiquette est responsable de l'exactitude des valeurs y figurant. Par conséquent, il est important de consulter toutes les lois et tous les règlements pertinents avant d'établir une étiquette d'emballage et de valeur nutritive.*
- *L'ACDFL ne peut être tenue responsable des dommages, pertes, dépenses ou réclamations découlant de l'utilisation de ces renseignements.*
- *L'ACDFL voudrait remercier Santé Canada et ses équipes de la Direction des aliments, à savoir le Bureau des sciences de la nutrition, la Division de la réglementation et des normes en matière de nutrition et la Division de la recherche sur la nutrition, pour leur précieux soutien, leur aide et leur assistance dans le cadre de ce projet.*

Ananas		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
2 tranches moyennes (140 g)	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	15 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	16 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	13 g	13 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

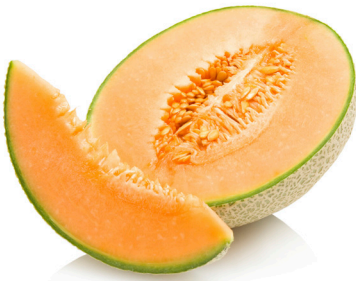
Asperge		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
10 tiges moyennes (85 g)	Calories	20		“faible en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	4 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

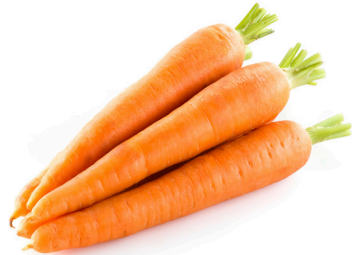
Avocat		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/5 moyen (30 g)	Calories	50		Aucune allégation
	Lipides/lipides saturés	4,5 g / 0,5 g	6 %	Aucune allégation
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	3 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	0 g	0 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	0 mg	0 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Banane		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 grande (140 g)	Calories	120		“source d’énergie”, “source de calories”
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	500 mg	11 %	“bonne source de”, “teneur élevée en” potassium
	Glucides	33 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	21 g	21 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

Bleuets		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 tasse (80 g)	Calories	50		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	50 mg	1 %	Aucune allégation
	Glucides	12 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	8 g	8 %	Aucune allégation
	Protéines	0,5 g		Aucune allégation
	Calcium	0 mg	0 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Brocoli		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 tige moyenne; 1 tasse (85 g)	Calories	25		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	45 mg	2 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	250 mg	5 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	5 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	30 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,5 mg	3 %	Aucune allégation

Cantaloup		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	20 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	250 mg	5 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	13 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	12 g	12 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,5 mg	3 %	Aucune allégation

Carotte		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 moyenne; 8 petites; 1 tasse (250 ml) en bâtonnets/julienne (85 g) 	Calories	35		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	65 mg	3 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	250 mg	5 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	8 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	5 g	5 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Céleri		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 grosse tige; 2 petites tiges (85 g) 	Calories	10		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	90 mg	4 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	3 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	0 g		Aucune allégation
	Calcium	40 mg	3 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

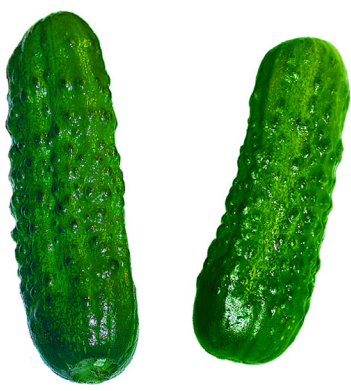
Cerises		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
21 cerises; 1 tasse (140 g)	Calories	100		“source d’énergie”, “source de calories”
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	350 mg	7 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	26 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	16 g	16 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Champignon		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
5 moyens (85 g)	Calories	20		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	15 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	300 mg	6 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	3 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	0 g	0 %	Aucune allégation
	Protéines	3 g		Aucune allégation
	Calcium	0 mg	0 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Chou-fleur		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/6 tête moyenne (85 g)	Calories	20		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	25 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	4 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

Chou vert		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/12 tête moyenne (85 g)	Calories	25		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	20 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	5 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	3 g	3 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	40 mg	3 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

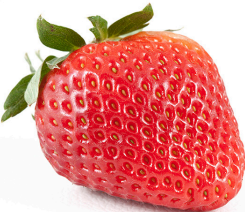
Citron		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 petit (55 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	75 mg	2 %	Aucune allégation
	Glucides	5 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	0 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0 mg	0 %	Aucune allégation

Concombre		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/4 moyen; 1 mini (85 g)	Calories	10		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	125 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	2 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Courgette		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	3 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	0 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Courge musquée		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	35		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	300 mg	6 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	9 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	5 g	5 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Épinards		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	20		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	75 mg	3 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	450 mg	10 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	3 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	0 g	0 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	75 mg	6 %	“source de”, “contient du” calcium
	Fer	2,25 mg	13 %	“source de”, “contient du” fer

Fraise		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
7 moyennes (140 g)	Calories	50		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	10 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	8 g	8 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Framboise		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 tasse (80 g)	Calories	50		Aucune allégation
	Lipides	0,5 g	1 %	“faible teneur en”, “peu de” lipides
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	100 mg	2 %	Aucune allégation
	Glucides	10 g		
	Fibres	5 g	18 %	“source élevée de”, “teneur élevée en” fibres
	Sucres	4 g	4 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,5 mg	3 %	Aucune allégation

Haricot vert		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
20 moyens (85 g)	Calories	20		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	5 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	40 mg	3 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

Kiwi		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
2 moyens (140 g)	Calories	90		Aucune allégation
	Lipides	1 g	1 %	“faible teneur en lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	450 mg	10 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	19 g		
	Fibres	4 g	14 %	“source élevée de”, “teneur élevée en” fibres
	Sucres	12 g	12 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	30 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Laitue frisée		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
2 tasses (85 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	35 mg	2 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	175 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	2 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,75 mg	4 %	Aucune allégation

Laitue iceberg		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
2 tasses; 1/4 tête (85 g)	Calories	10		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	10 mg	0 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	125 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	2 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

Laitue romaine		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
2 tasses (85 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	5 mg	0 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	3 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	30 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,75 mg	4 %	Aucune allégation

Lime		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 petite (55 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	50 mg	1 %	Aucune allégation
	Glucides	6 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	0 g	0 %	Aucune allégation
	Protéines	0 g		Aucune allégation
	Calcium	0 mg	0 %	Aucune allégation
	Fer	0 mg	0 %	Aucune allégation

Maïs		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
Grains de 1 moyen (85 g)	Calories	90		Aucune allégation
	Lipides	2,5 g	3 %	“faible teneur en”, “peu de” lipides
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	17 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	5 g	5 %	Aucune allégation
	Protéines	4 g		Aucune allégation
	Calcium	0 mg	0 %	Aucune allégation
	Fer	0,5 mg	3 %	Aucune allégation

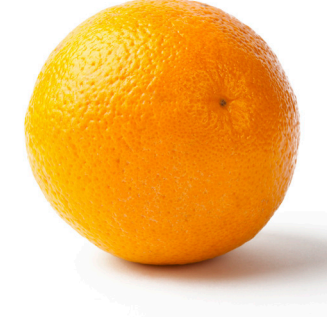
Mangue		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 grande (140 g)	Calories	90		Aucune allégation
	Lipides	0,5 g	1 %	“faible teneur en”, “peu de” lipides
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	21 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	23 g	23 %	Aucune allégation
	Protéines	0,5 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	0 %	Aucune allégation

Melon d'eau		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/12 mini; 1/18 petit; 1/28 grand; 1 tasse en dés (150 g)	Calories	45		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	11 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	11 g	11 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,5 mg	3 %	Aucune allégation

Melon miel		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/6 moyen (150 g)	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	35 mg	2 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	13 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	12 g	12 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

Nectarine		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0,5 g	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” lipides
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”, “exempt de sodium”
	Potassium	250 mg	5 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	15 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	11 g	11 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Oignon		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	25		“faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	100 mg	2 %	Aucune allégation
	Glucides	6 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	5 g	5 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	20 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Orange		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
	Calories	70		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	17 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	13 g	13 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	50 mg	4 %	Aucune allégation
	Fer	0,2 mg	1 %	Aucune allégation

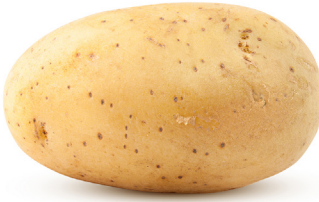
Pamplemousse		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 grand (140 g)	Calories	50		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	14 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	10 g	10 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	30 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	1 %	Aucune allégation

Patate douce		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 moyenne (110 g)	Calories	80		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	60 mg	3 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	350 mg	7 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	19 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	6 g	6 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	30 mg	2 %	Aucune allégation
	Fer	0,75 mg	4 %	Aucune allégation

Pêche		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 moyenne (140 g)	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	14 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	12 g	12%	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,4 mg	2 %	Aucune allégation

Poire		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 moyenne (140 g)	Calories	80		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	22 g		
	Fibres	5 g	18 %	“source élevée de”, “teneur élevée en” fibres
	Sucres	13 g	13 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	1 %	Aucune allégation

Pomme		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 moyenne (140 g)	Calories	80		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	150 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	20 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	15 g	15 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	1 %	Aucune allégation

Pomme de terre		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 petite (110 g)	Calories	80		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	450 mg	10 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	19 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	1 g	1 %	Aucune allégation
	Protéines	2 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,75 mg	4 %	Aucune allégation

Poivron		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 moyen (85 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	25 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	125 mg	3 %	Aucune allégation
	Glucides	2 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Prune		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 moyen (140 g)	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	225 mg	5 %	Aucune allégation
	Glucides	18 g		
	Fibres	2 g	7 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	15 g	15 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

Raisins		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
21 raisins; 1 tasse (140 g)	Calories	100		“source d’énergie”
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	15 mg	1 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	250 mg	5 %	“source de”, “contient du” potassium
	Glucides	26 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	22 g	22 %	Aucune allégation
	Protéines	0 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	1 %	Aucune allégation

Tangerine		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1 grande; 2 petites (140 g)	Calories	60		Aucune allégation
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	0 mg	0 %	“sans sodium”, “zéro sodium”
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	17 g		
	Fibres	3 g	11 %	“source de”, “contient des” fibres
	Sucres	12 g	12 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	40 mg	3 %	Aucune allégation
	Fer	0,1 mg	1 %	Aucune allégation

Tomate		Quantité par portion		
Taille de la portion :	Éléments nutritifs	Quantité	% VQ	Allégations admissibles sur la teneur en éléments nutritifs*
1/2 petite; 1/3 moyenne; 1/5 grande; 1 grande tomate cocktail; 8 tomates cerise (85 g)	Calories	15		“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” calories
	Lipides	0 g	0 %	“zéro lipide”, “sans lipides”
	Sodium	10 mg	0 %	“faible en”, “faible teneur en”, “peu de” sodium
	Potassium	200 mg	4 %	Aucune allégation
	Glucides	3 g		
	Fibres	1 g	4 %	Aucune allégation
	Sucres	2 g	2 %	Aucune allégation
	Protéines	1 g		Aucune allégation
	Calcium	10 mg	1 %	Aucune allégation
	Fer	0,3 mg	2 %	Aucune allégation

* Toutes les allégations relatives à la teneur en éléments nutritifs doivent concerner tous les aliments de ce type, et non pas seulement l'aliment mentionné. P. ex. : « Les carottes sont faibles en calories » ou « Toutes les carottes sont faibles en calories ».