

# Kale Soup

INGREDIENTS: water, l'eau, kale, chou frisé, potato, pomme de terre, onion, oignon, salt, garlic, ail, sugar, sucre, vegetable base, base végétale, ginger, gingembre, pepper, poivre

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
2 serving (225 g) /	
Portions par contenant 2	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving / Teneur par portion	
<b>Calories / Calories 40 (167 kJ)</b>	
Calories from fat / Calories des lipides 0	
Calories from Saturated + Trans 0	
Calories des lipides saturés et trans 0	
% Daily Value / % valeur quotidienne*	
<b>Total Fat / Lipides 0 g</b>	<b>0%</b>
Saturated / saturés 0 g	<b>0%</b>
+ Trans Fat 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 0 g	
Omega-6 / oméga-6 0 g	
Omega-3 / oméga-3 0 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium / Sodium 230 mg</b>	<b>10%</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 8 g</b>	<b>3%</b>
Fibre / Fibres 2 g	<b>8%</b>
Soluble Fibre / Fibres solubles 0 g	
Insoluble Fibre Fibres insolubles 0 g	
Sugars / Sucres 1 g	
<b>Protein / Protéines 1 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	0%
Vitamin C / Vitamine C	10%
Calcium / Calcium	2%
Iron / Fer	10%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fibre	25g 30g
Calories per gram	
Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4
* Pourcentage de la valeur quotidienne selon un régime alimentaire de 2,000 Calories. Vos valeurs quotidiennes personnelles peuvent être plus ou moins élevées selon vos besoins énergétiques:	
	Calories: 2,000 2,500
Lipides	moins de 65g 80g
saturés + trans	moins de 20g 25g
Cholestérol	moins de 300mg 300mg
Sodium	moins de 2,400mg 2,400mg
Glucides	300g 375g
Fibres alimentaires	25g 30g
Calories par gramme	
Lipides 9	• Glucides 4 • Protéines 4