



LOAF NUTRITIONS

Banana Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 95 g / par 95 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	350
Calories from fat / Calories des lipides	120
Calories from Saturated + Trans	15
Calories des lipides saturés et trans	15
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	14 g 21 %
Saturated / saturés + Trans / trans	1.5 g 8 %
Cholesterol / Cholestérol	50 mg
Sodium / Sodium	380 mg 16 %
Carbohydrate / Glucides	51 g 17 %
Fibre / Fibres	2 g 7 %
Sugars / Sucres	30 g
Protein / Protéines	5 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	15 %

Blueberry Lemon Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 110 g / par 110 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	400
Calories from fat / Calories des lipides	130
Calories from Saturated + Trans	15
Calories des lipides saturés et trans	15
% Daily Value / % valeur quotidienne*	
Fat / Lipides	15 g 23 %
Saturated / saturés + Trans / trans	1.5 g 8 %
Cholesterol / Cholestérol	35 mg
Sodium / Sodium	320 mg 13 %
Carbohydrate / Glucides	60 g 20 %
Fibre / Fibres	1 g 6 %
Sugars / Sucres	32 g
Protein / Protéines	5 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	15 %

Carrot Date Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 121 g / par 121 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	510
Calories from fat / Calories des lipides	210
Calories from Saturated + Trans	25
Calories des lipides saturés et trans	25
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	24 g 37 %
Saturated / saturés + Trans / trans	2 g 13 %
Omega-6 / oméga-6	4 g
Omega-3 / oméga-3	2 g
Cholesterol / Cholestérol	55 mg
Sodium / Sodium	460 mg 19 %
Carbohydrate / Glucides	68 g 23 %
Fibre / Fibres	3 g 14 %
Sugars / Sucres	36 g
Protein / Protéines	6 g
Vitamin A / Vitamine A	25 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	15 %

Choc Chip Banana Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 108 g / par 108 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	360
Calories from fat / Calories des lipides	130
Calories from Saturated + Trans	30
Calories des lipides saturés et trans	30
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	15 g 23 %
Saturated / saturés + Trans / trans	3 g 17 %
Omega-6 / oméga-6	2 g
Omega-3 / oméga-3	1 g
Cholesterol / Cholestérol	45 mg
Sodium / Sodium	360 mg 15 %
Carbohydrate / Glucides	52 g 17 %
Fibre / Fibres	2 g 7 %
Sugars / Sucres	32 g
Protein / Protéines	5 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	15 %

Lemon Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 136 g / par 136 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	570
Calories from fat / Calories des lipides	170
Calories from Saturated + Trans	20
Calories des lipides saturés et trans	20
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	20 g 30 %
Saturated / saturés + Trans / trans	1.5 g 10 %
Omega-6 / oméga-6	3.5 g
Omega-3 / oméga-3	1.5 g
Cholesterol / Cholestérol	25 mg
Sodium / Sodium	280 mg 12 %
Carbohydrate / Glucides	92 g 31 %
Fibre / Fibres	1 g 6 %
Sugars / Sucres	56 g
Protein / Protéines	6 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	15 %

Red Velvet Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 100 g / par 100 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	440
Calories from fat / Calories des lipides	210
Calories from Saturated + Trans	20
Calories des lipides saturés et trans	20
% Daily Value / % valeur quotidienne*	
Fat / Lipides	24 g 37 %
Saturated / saturés + Trans / trans	2.5 g 12 %
Omega-6 / oméga-6	0.1 g
Cholesterol / Cholestérol	45 mg
Sodium / Sodium	340 mg 14 %
Carbohydrate / Glucides	51 g 17 %
Fibre / Fibres	1 g 4 %
Sugars / Sucres	27 g
Protein / Protéines	6 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	15 %

Cranberry Omega Loaf

Nutrition Facts

Serving Size 100 g

Amount	% Daily Value*
Calories 290	Calories from fat 70
Calories from Saturated + Trans 10	
Fat 8 g	12 %
Saturated 1 g + Trans 0 g	5 %
Cholesterol 30 mg	
Sodium 390 mg	16 %
Carbohydrate 50 g	17 %
Fibre 4 g	18 %
Sugars 28 g	
Protein 7 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 4 %
Calcium 4 %	Iron 20 %

GF Banana Date Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 90 g / par 90 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	320
Calories from fat / Calories des lipides	100
Calories from Saturated + Trans	10
Calories des lipides saturés et trans	10
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	11 g 17 %
Saturated / saturés + Trans / trans	1 g 6 %
Cholesterol / Cholestérol	45 mg
Sodium / Sodium	340 mg 14 %
Carbohydrate / Glucides	51 g 17 %
Fibre / Fibres	2 g 7 %
Sugars / Sucres	26 g
Protein / Protéines	3 g
Vitamin A / Vitamine A	2 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	4 %

GF Chocolate Pecan Loaf

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 slice (75g) / par 1 slice (75g)

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories	230
Calories from fat / Calories des lipides	70
Calories from Saturated + Trans	20
Calories des lipides saturés et trans	20
% Daily Value / % valeur quotidienne	
Fat / Lipides	8 g 12 %
Saturated / saturés + Trans / trans	2 g 11 %
Cholesterol / Cholestérol	25 mg
Sodium / Sodium	350 mg 15 %
Carbohydrate / Glucides	38 g 13 %
Fibre / Fibres	1 g 5 %
Sugars / Sucres	22 g
Protein / Protéines	3 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	10 %