



BAR NUTRITIONS

Belgian Fudge Oat Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 84 g / par 84 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 320
Calories from fat / Calories des lipides 120
Calories from Saturated + Trans 50
Calories des lipides saturés et trans 50

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	14 g	21 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.2 g	5 g	28 %
Cholesterol / Cholestérol	20 mg	
Sodium / Sodium	150 mg	6 %
Carbohydrate / Glucides	45 g	15 %
Fibre / Fibres	1 g	5 %
Sugars / Sucres	22 g	
Protein / Protéines	4 g	
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		4 %
Iron / Fer		10 %

Blueberry Oat Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 90 g / par 90 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 390
Calories from fat / Calories des lipides 160
Calories from Saturated + Trans 60
Calories des lipides saturés et trans 60

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	18 g	27 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.2 g	6 g	33 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg	
Sodium / Sodium	410 mg	17 %
Carbohydrate / Glucides	52 g	17 %
Fibre / Fibres	3 g	12 %
Sugars / Sucres	24 g	
Protein / Protéines	6 g	
Vitamin A / Vitamine A		20 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		2 %
Iron / Fer		15 %

Date Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 124 g / par 124 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 470
Calories from fat / Calories des lipides 170
Calories from Saturated + Trans 60
Calories des lipides saturés et trans 60

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	19 g	29 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.2 g	7 g	34 %
Cholesterol / Cholestérol	10 mg	
Sodium / Sodium	310 mg	13 %
Carbohydrate / Glucides	68 g	23 %
Fibre / Fibres	6 g	22 %
Sugars / Sucres	23 g	
Protein / Protéines	8 g	
Vitamin A / Vitamine A		20 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		4 %
Iron / Fer		15 %

Old Fashioned Lemon Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 125 g / par 125 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 590
Calories from fat / Calories des lipides 250
Calories from Saturated + Trans 80
Calories des lipides saturés et trans 80

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	29 g	44 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.3 g	9 g	46 %
Cholesterol / Cholestérol	65 mg	
Sodium / Sodium	110 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides	74 g	25 %
Fibre / Fibres	1 g	5 %
Sugars / Sucres	46 g	
Protein / Protéines	7 g	
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		2 %
Iron / Fer		15 %

Pecan Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 100 g / par 100 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 510
Calories from fat / Calories des lipides 310
Calories from Saturated + Trans 85
Calories des lipides saturés et trans 85

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	35 g	53 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.3 g	9 g	49 %
Cholesterol / Cholestérol	5 mg	
Sodium / Sodium	45 mg	2 %
Carbohydrate / Glucides	46 g	15 %
Fibre / Fibres	1 g	4 %
Sugars / Sucres	16 g	
Protein / Protéines	4 g	
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %
Calcium / Calcium		0 %
Iron / Fer		10 %

Trail Mix Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 105 g / par 105 g

Amount Per Serving / Teneur par portion

Calories / Calories 470
Calories from fat / Calories des lipides 210
Calories from Saturated + Trans 55
Calories des lipides saturés et trans 55

% Daily Value / % valeur quotidienne*

Fat / Lipides	24 g	37 %
Saturated / saturés + Trans / trans 0.2 g	6 g	32 %
Cholesterol / Cholestérol	0 mg	
Sodium / Sodium	85 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides	57 g	19 %
Fibre / Fibres	10 g	38 %
Sugars / Sucres	24 g	
Protein / Protéines	10 g	
Vitamin A / Vitamine A		0 %
Vitamin C / Vitamine C		2 %
Calcium / Calcium		6 %
Iron / Fer		20 %

Coconut Lemon Bar

Nutrition Facts

Per 120 g
Serving Per Container 1

Calories 580

% Daily Value*

Total Fat 28 g 38 %
Saturated 13 g 67 %
+ Trans 0.3 g

Carbohydrate 74 g
Fiber 2 g 8 %
Sugars 49 g 49 %

Protein 7 g

Cholesterol 90 mg

Sodium 115 mg 5 %

Potassium 50 mg 1 %

Calcium 20 mg 2 %

Iron 2.25 mg 13 %

* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

GF Belgian Brownie Bar

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 90 g
pour 90 g
Serving Per Container 1
Portion par contenant 1

Calories 340

% Daily Value*

% valeur quotidienne*

Total Fat / Lipides 16 g 21 %
Saturated / saturés 8 g 40 %
+ Trans / trans 0.2 g

Carbohydrate / Glucides 39 g
Fiber / Fibres 0 g 0 %
Sugars / Sucres 33 g 33 %

Protein / Protéines 3 g

Cholesterol / Cholestérol 65 mg

Sodium 45 mg 2 %

Potassium 200 mg 4 %

Calcium 40 mg 3 %

Iron / Fer 1.75 mg 10 %

* 5% or less is a little, 15% or more is a lot
* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup