



MUFFIN NUTRITIONALS

CHOCOLATE CHIP MUFFIN

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 140 g pour 140 g	
Serving Per Container 1 Portion par contenant 1	
Calories 570	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Total Fat / Lipides 22 g	29 %
Saturated / saturés 3.5 g + Trans / trans 0.3 g	
19 %	
Carbohydrate / Glucides 78 g	
Fiber / Fibres 2 g	6 %
Sugars / Sucres 41 g	41 %
Protein / Protéines 9 g	
Cholesterol / Cholestérol 65 mg	
Sodium 460 mg	20 %
Potassium 125 mg	3 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 3 mg	17 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

LEMON BLUEBERRY STREUSEL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 140 g pour 140 g	
Serving Per Container 1 Portion par contenant 1	
Calories 410	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Total Fat / Lipides 18 g	23 %
Saturated / saturés 3 g + Trans / trans 0.3 g	
15 %	
Carbohydrate / Glucides 57 g	
Fiber / Fibres 1 g	5 %
Sugars / Sucres 27 g	27 %
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 30 mg	
Sodium 300 mg	13 %
Potassium 75 mg	2 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

CINNAMON COFFEE MUFFIN

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 95 g pour 95 g	
Serving Per Container 1 Portion par contenant 1	
Calories 330	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Total Fat / Lipides 12 g	16 %
Saturated / saturés 4.5 g + Trans / trans 0.2 g	
24 %	
Carbohydrate / Glucides 48 g	
Fiber / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 27 g	27 %
Protein / Protéines 6 g	
Cholesterol / Cholestérol 45 mg	
Sodium 200 mg	9 %
Potassium 125 mg	4 %
Calcium 75 mg	6 %
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	