































03/02/09

Fromage frais  
onctueux

1kge

20%

BEST BEFORE/MEILLEUR AVANT

06 OCT 13  
M2 0154

**NUTRITION INFORMATION  
INFORMATION NUTRITIONNELLE**

PORTION 1/4 BOX/DE BOÎTE

AS SOLD/  
VENDU 35 g

1/2 CUP/TASSE (125 mL)  
PREPARED/PRÉPARÉ\*

ENERGY	126 Cal 530 kJ	192 Cal 780 kJ	ÉNERGIE
PROTEIN	4.5 g	4.9 g	PROTÉINES
FAT	0.9 g	6.3 g	MATIÈRES GRASSES
CARBOHYDRATE	35.1 g	27 g	GLUCIDES

\* WITH 2% MILK/AVEC DU LAIT 2 %

CANADIAN DIABETES ASSOCIATION  
FOOD CHOICE VALUES:

LE SYSTÈME DES CHOIX D'ALIMENTS DE  
L'ASSOCIATION CANADIENNE  
DU DIABÈTE:

125 mL (1/2 CUP/TASSE) =

1 1/2  + 1/2  + 1 

BEST BEFORE / MEILLEUR AVANT

10 AL 06  
M1 09:37

**1  
PASTA**



**No-Drain Microwave  
Directions:**

EMPTY Pasta into 6 cup (1.5 L)  
microwaveable bowl. ADD  
1-3/4 cups (425 mL) HOT water.  
MICROWAVE on HIGH 8 to  
9 min. or until water is  
absorbed, stirring every 3 min.



**Stove Top Directions:**

BEST BEFORE / MEILLEUR AVANT

10 AL 06  
M1 09:37

**1  
PASTA**



**No-Drain Microwave  
Directions:**

EMPTY Pasta into 6 cup (1.5 L)  
microwaveable bowl. ADD  
1-3/4 cups (425 mL) HOT water.  
MICROWAVE on HIGH 8 to  
9 min. or until water is  
absorbed, stirring every 3 min.







Sylvie Rochart











Sylvie Rochart







