

Example of a Standard Canadian (Health Canada) Nutrition Facts Panel

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Serving Size 227 g (227 g) / Portion (227 g)	
Servings Per Container 1	
Portions par contenant	
Amount	% Daily Value*
Teneur	% valeur quotidienne*
Calories / Calories 410	
Fat / Lipides 3.5 g	5 %
Saturated Fat / Lipides saturés 0.3 g	
+ Trans Fat / lipides trans 0 g	2 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	0 %
Sodium / Sodium 130 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 75 g	25 %
Fibre / Fibres 4 g	16 %
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 17 g	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	15 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	35 %
*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 65 g 80 g
Saturated + Trans	Less Than 20 g 25 g
Cholesterol	Less Than 300 mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400 mg 2,400 mg
Total Carbohydrate	300 g 375 g
Dietary Fibre	25 g 30 g
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 65 g 80 g
saturés + trans	moins de 20 g 25 g
Cholestérol	moins de 300 mg 300 mg
Sodium	moins de 2 400 mg 2 400 mg
Glucides	300 g 375 g
Fibres alimentaires	25 g 30 g
Calories par gramme:	
Lipides 9	Glucides 4 Protéines 4