

Les valeurs nutritives: Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

On December 14th, 2016 Health Canada published final regulatory amendments to the *Food and Drug Regulations* in *Canada Gazette, Part II*. The regulations came into force immediately and there will be a **transition period of 5 years from the date of the publication** to enable compliance. As of December 14, 2021 all regulations in the amendments will be required, including the use of the new Nutrition Facts Table format when one is presented.

Important to note: during the five year transition period beginning on December 14, 2016, regulated parties must peuvent se conformer aux anciennes ou aux nouvelles exigences; it is not permitted to partially comply with both sets of labelling requirements. If a regulated party chooses to implement one or more of the new labelling requirements, it is their responsibility to ensure that all new labelling requirements are followed as well (E.g. prescribed Nutrition Facts Table (NFT), ingredient lists etc.)


Please note that a full transition to the new format NFT must be made by December 14, 2021.

Please [click here](#) for more information on the 2016 FDR amendments to read PRIOR to use of the data in the *Nutrition Facts: Most Commonly Consumed Fruits and Vegetables in Canada* presented here.

The values and eligible nutrient content claims in this document, for each of the commodities included, are based on the values that were calculated for use in NFT table formats that were prescribed under the regulations before the publication of the amendments to the FDR (noted above) and may still be used until December 14, 2021 per the conditions in the important note above

The allowable health and **nutrient content claims** and nutrient values for use in Canadian Nutrition Facts tables (NFTs) in the formats prescribed by the new regulatory amendments will be available soon.


Before using the data and claims provided in this document to develop Nutrition Facts Tables (NFT) for use on eligible prepackaged fresh fruits and vegetable products or to provide nutrition information at retail, please refer to the final page of this document. The final page provides information related to the asterisks indicated, as well as other important information you need to be aware of before proceeding.


Pomme		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
1 moyenne (140 g) 	Calories	80		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	150 mg	4%	Aucune réclamation
	Glucides	20 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	15 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation
	Vitamine C		6%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		0%	Aucune réclamation
	Fer		0%	Aucune réclamation


Ananas		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
2 tranches moyennes (140 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	15 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	150 mg	4%	Aucune réclamation
	Glucides	16 g	5%	
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
	Sucre	13 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
Vitamine A		0%	Aucune réclamation	


Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Vitamine C		70%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation


Asperges		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	10 tiges moyennes (85 g)	Calories	20		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%		« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%		« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	210 mg	6%		« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	4 g	1%		
	Fibre	2 g	8%		« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	2 g			Aucune réclamation
	Protéines	2 g			Aucune réclamation
	Vitamine A		6%		« source de Vitamine A, » « contient de la Vitamine A »
	Vitamine C		15%		« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
Calcium		2%		Aucune réclamation	
Fer		4%		Aucune réclamation	


Avocat		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/5 moyen (30 g)	Calories	50		Aucune réclamation
	Lipides/ Lipides saturés	4.5 g/ 0.5g	7%/ 1%		Aucune réclamation
	Sodium	0 mg	0%		« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	140 mg	4%		Aucune réclamation
	Glucides	3 g	1%		
	Fibre	1 g	4%		Aucune réclamation
	Sucre	0 g			Aucune réclamation
	Protéines	1 g			Aucune réclamation
	Vitamine A		0%		Aucune réclamation
	Vitamine C		4%		Aucune réclamation
	Calcium		0%		Aucune réclamation
	Fer		2%		Aucune réclamation


Bananes		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 grand (140 g)	Calories	120		« source de l'énergie, » « source de calories »
	Lipides	0 g	0%		« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%		« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	500 mg	14%		« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »
	Glucides	33 g	11%		
	Fibre	3 g	12%		« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	21 g			Aucune réclamation


Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation
	Vitamine C		15%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		0%	Aucune réclamation
	Fer		4%	Aucune réclamation

Bluets		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 tasse (80 g)	Calories	45		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »	
	Potassium	50 mg	1%	Aucune réclamation	
	Glucides	12g	4%		
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »	
	Sucre	8g		Aucune réclamation	
	Protéines	0.5g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »	
	Calcium		0%	Aucune réclamation	
	Fer		2%	Aucune réclamation	

Brocoli		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 tige moyen; 1 tasse (85 g)	Calories	25		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	45 mg	2%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »	
	Potassium	260 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »	
	Glucides	5 g	2%		
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »	
	Sucre	1 g		Aucune réclamation	
	Protéines	2 g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		130%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »	
	Calcium		4%	Aucune réclamation	
	Fer		4%	Aucune réclamation	

Cantaloup		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/4 moyen (150 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	20 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »	
	Potassium	270 mg	8%	« source de potassium, » « contient de potassium »	
	Glucides	13 g	4%		
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation	
	Sucre	12 g		Aucune réclamation	
	Protéines	1 g		Aucune réclamation	

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

Vitamine A		70%	« excellente source de la Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
Vitamine C		90%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
Calcium		2%	Aucune réclamation
Fer		4%	Aucune réclamation

Carotte		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
1 moyenne or 8 carottes jeunes; 1 tasse en allumettes/ juliennes (85 g)	Calories	35		« peu de calories », « pauvre en calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	65 mg	3%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	270 mg	8%	« source de potassium » « contient de potassium »
	Glucides	8 g	3%	
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	5 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		60%	« excellente source de la Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation



Céleri		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
1 grand tige ; 2 petits tiges (85 g)	Calories	10		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	90 mg	4%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	200 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	2 g		Aucune réclamation
	Protéines	0 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		4%	Aucune réclamation
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
	Calcium		4%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation




Cerises, sucrées		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
21 cerises; 1 tasse (140 g)	Calories	100		« source de l'énergie, » « source de calories »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	350 mg	10%	« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »
	Glucides	26 g	9%	
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
	Sucre	16 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation




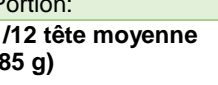
Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Vitamine C		15%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation


Champignons**		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	5 moyens (85 g)	Calories	20		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%		« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	15 mg	1%		« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	300 mg	9%		« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	3 g	1%		
	Fibre	1 g	4%		Aucune réclamation
	Sucre	0 g			Aucune réclamation
	Protéines	3 g			Aucune réclamation
	Vitamine A			0%	Aucune réclamation
	Vitamine C			2%	Aucune réclamation
	Calcium			0%	Aucune réclamation
	Fer			2%	Aucune réclamation


Chou fleur		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/6 tête moyenne (85 g)	Calories	20		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%		« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	25 mg	1%		« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	230 mg	7%		« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	4 g	1%		
	Fibre	2 g	8%		« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	2 g			Aucune réclamation
	Protéines	2 g			Aucune réclamation
	Vitamine A			0%	Aucune réclamation
	Vitamine C			90%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium			2%	Aucune réclamation
	Fer			4%	Aucune réclamation


Chou verte		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/12 tête moyenne (85 g)	Calories	25		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%		« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	20 mg	1%		« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	190 mg	5%		Aucune réclamation
	Glucides	5 g	2%		
	Fibre	2 g	8%		« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	3 g			Aucune réclamation

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation
	Vitamine C		70%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium		4%	Aucune réclamation
	Fer		4%	Aucune réclamation


Citron		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 petit (55 g)	Calories	15		« peu de Calories, » « pauvre en Calories, » « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	70 mg	2%	Aucune réclamation
		Glucides	5 g	2%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	2 g		Aucune réclamation
		Protéines	0 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		40%	« bonne source de Vitamine C, » « teneur élevée en Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		0%	Aucune réclamation


Courgette		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 moyenne (85 g)	Calories	15		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	230 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	3 g	1%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	2 g		Aucune réclamation
		Protéines	0 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		4%	Aucune réclamation
		Vitamine C		25%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		2%	Aucune réclamation


Concombre		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
1/4 moyen; 1 mini (85 g)		Calories	10		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	120 mg	3%	Aucune réclamation
		Glucides	2 g	1%	
		Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
		Sucre	1 g		Aucune réclamation

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation
	Vitamine C		8%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation


Courge musquée		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/12 medium (85 g)	Calories	35		« peu de calories », « pauvre en calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	290 mg	8%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	9 g	3%	
		Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
		Sucre	5 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		10%	« source de Vitamine A, » « contient de la Vitamine A »
		Vitamine C		4%	Aucune réclamation
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		2%	Aucune réclamation


Épinards		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	2 tasses (85 g)	Calories	20		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	75 mg	3%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
		Potassium	450 mg	13%	« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »
		Glucides	3 g	1%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	0 g		Aucune réclamation
		Protéines	2 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		70%	« excellente source de Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
		Vitamine C		35%	« bonne source de Vitamine C, » « teneur élevée en Vitamine C »
		Calcium		8%	« source de, » ou « contient » calcium
		Fer		15%	« source de, » ou « contient » fer


Fèves		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
20 fèves moyennes (85 g)	Calories	20		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »

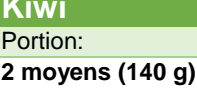
Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommées au Canada

	Potassium	210 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	5 g	2%	
	Fibre	3 g	12%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	2 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		4%	Aucune réclamation
	Fer		4%	Aucune réclamation


Fraises		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	7 moyennes (140 g)	Calories	50		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	160 mg	5%	Aucune réclamation
		Glucides	10 g	3%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	8 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		150%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		2%	Aucune réclamation


Framboises		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 tasse (80 g)	Calories	40		Aucune réclamation
		Lipides	0.5 g	1%	Faible en lipides
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	100 mg	3%	Aucune réclamation
		Glucides	10 g	3%	
		Fibre	5 g	20%	« source élevée de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	4 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		25%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		4%	Aucune réclamation


Kiwi		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	2 moyens (140 g)	Calories	90		Aucune réclamation
		Lipides	1 g	2%	« faible, » « faible en, » « faible source de lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	430 mg	12%	« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »
		Glucides	19g	6%	
		Fibre	4 g	16%	« source élevée, » élevée en » fibre

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Sucre	12 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation
	Vitamine C		220%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium		4%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation


Laitue iceberg		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	2 tasses; 1/4 tête (85 g)	Calories	10		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	10 mg	0%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
		Potassium	120 mg	3%	Aucune réclamation
		Glucides	2 g	1%	
		Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
		Sucre	1 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		4%	Aucune réclamation
		Vitamine C		6%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		4%	Aucune réclamation


Laitue frisée		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	2 tasses (85 g)	Calories	15		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	35 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
		Potassium	170 mg	5%	Aucune réclamation
		Glucides	2 g	1%	
		Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
		Sucre	1 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		60%	« excellente source de la Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
		Vitamine C		6%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		6%	« source de fer, » « contient du fer »


Laitue romaine		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
2 tasses (85 g)	Calories	15		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	5 mg	0%	« peu de, » « pauvre en, » sodium


Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Potassium	210 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	3 g	1%	
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	1 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		70%	« excellente source de Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
	Vitamine C		6%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		6%	source de ou « contient » Fer

Lime		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 petit (55 g)	Calories	15		Faible en calories
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	60 mg	2%	Aucune réclamation
		Glucides	6 g	2%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	0 g		Aucune réclamation
		Protéines	0 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		25%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
		Calcium		0%	Aucune réclamation
		Fer		0%	Aucune réclamation


Maïs**		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	Noyaux de un moyen (85 g)	Calories	90		Aucune réclamation
		Lipides	2.5 g	4%	« faible, » « faible en, » « faible source de lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	240 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	17 g	6%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	5 g		Aucune réclamation
		Protéines	4 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		2%	Aucune réclamation
		Vitamine C		10%	« source de Vitamine C, » « contient de la Vitamine C »
		Calcium		0%	Aucune réclamation
		Fer		4%	Aucune réclamation


Mangue		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 grand (140 g)	Calories	80		Aucune réclamation
		Lipides	0.5 g	1%	« faible, » « faible en, » « faible source de lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	230 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	21 g	7%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	23 g		Aucune réclamation
		Protéines	0.5 g		Aucune réclamation


Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommées au Canada

	Vitamine A		10%	« source de Vitamine A, » « contient de la Vitamine A »
	Vitamine C		45%	« bonne source de Vitamine C, » « teneur élevée en Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		0%	Aucune réclamation


Melon miel		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/6 moyenne (150 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	35 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »	
	Potassium	240 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »	
	Glucides	13 g	4%		
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation	
	Sucre	12 g		Aucune réclamation	
	Protéines	1 g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		50%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »	
	Calcium		2%	Aucune réclamation	
	Fer		2%	Aucune réclamation	


Nectarine		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 moyenne (140 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0.5 g	1%	« faible, » « faible en, » « faible source de lipides »	
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »	
	Potassium	250 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »	
	Glucides	15	5%		
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »	
	Sucre	11 g		Aucune réclamation	
	Protéines	1 g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		4%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		15%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »	
	Calcium		0%	Aucune réclamation	
	Fer		2%	Aucune réclamation	


Oignon		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 moyen (85 g)	Calories	25		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »	
	Potassium	110 mg	3%	Aucune réclamation	
	Glucides	6 g	2%		


Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	5 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation

Orange		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 moyen (140 g)	Calories	70		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	230 mg	7%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	17 g	6%	
		Fibre	3 g	12%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	13 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		120%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
		Calcium		4%	« source de calcium » ou « contient du calcium »
		Fer		2%	Aucune réclamation


Pamplemousse		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 grand (140 g)	Calories	50		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	150 mg	4%	Aucune réclamation
		Glucides	14 g	5%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	10 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		15%	« bonne source de Vitamine A, » « teneur élevée en Vitamine A »
		Vitamine C		90%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
		Calcium		4%	Aucune réclamation
		Fer		0%	Aucune réclamation


Patate douce		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1/2 moyenne (110 g)	Calories	80		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	70 mg	3%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
		Potassium	370 mg	11%	« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommées au Canada

Glucides	19 g	6%	
Fibre	3 g	12%	« source de fibres, » « contient des fibres »
Sucre	6 g		Aucune réclamation
Protéines	2 g		Aucune réclamation
Vitamine A		50%	« excellente source de Vitamine A, » « teneur très élevée en Vitamine A »
Vitamine C		25%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
Calcium		4%	Aucune réclamation
Fer		4%	Aucune réclamation


Pêche		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 moyenne (140 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »	
	Potassium	220 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »	
	Glucides	14 g	5%		
	Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »	
	Sucre	12 g		Aucune réclamation	
	Protéines	1 g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		15%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »	
	Calcium		0%	Aucune réclamation	
	Fer		2%	Aucune réclamation	


Poire		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 moyen (140 g)	Calories	80		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »	
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »	
	Potassium	160 mg	5%	Aucune réclamation	
	Glucides	22 g	7%		
	Fibre	5 g	20%	« source élevée de, » « élevée en » fibres	
	Sucre	13 g		Aucune réclamation	
	Protéines	1 g		Aucune réclamation	
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation	
	Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »	
	Calcium		0%	Aucune réclamation	
	Fer		0%	Aucune réclamation	


Poivrons		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
1/2 moyen (85 g)	Calories	15		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	25 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	125 mg	4%	Aucune réclamation
	Glucides	2 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommées au Canada

	Sucre	2 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		2%	Aucune réclamation
	Vitamine C		110%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium		0%	Aucune réclamation
	Fer		2%	Aucune réclamation


Pomme de terre**		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 petit (110 g)	Calories	80		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	460 mg	13%	« bonne source de potassium, » « teneur élevée en potassium »
		Glucides	19 g	6%	
		Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
		Sucre	1 g		Aucune réclamation
		Protéines	2 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		0%	Aucune réclamation
		Vitamine C		35%	« bonne source de Vitamine C, » « teneur élevée en Vitamine C »
		Calcium		2%	Aucune réclamation
		Fer		6%	« source de » ou « contient » Fer


Prune		Teneur par portion			
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*	
	1 moyen (140 g)	Calories	60		Aucune réclamation
		Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
		Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
		Potassium	210 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
		Glucides	18 g	6%	
		Fibre	2 g	8%	« source de fibres, » « contient des fibres »
		Sucre	15 g		Aucune réclamation
		Protéines	1 g		Aucune réclamation
		Vitamine A		4%	Aucune réclamation
		Vitamine C		10%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
		Calcium		0%	Aucune réclamation
		Fer		2%	Aucune réclamation


Raisins		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
21 raisins; 1 tasse (140 g)	Calories	100		« source d'énergie »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	15 mg	1%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	270 mg	8%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	26 g	9%	

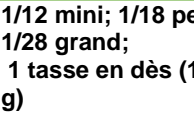
Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
	Sucre	22 g		Aucune réclamation
	Protéines	0 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		0%	Aucune réclamation
	Vitamine C		2%	Aucune réclamation
	Calcium		2%	Aucune réclamation
	Fer		0%	Aucune réclamation


Tangerine		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
 1 grand; 2 petits (140 g)	Calories	60		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	210 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	17 g	6%	
	Fibre	3 g	12%	« source de fibres, » « contient des fibres »
	Sucre	12 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		4%	Aucune réclamation
	Vitamine C		60%	« excellente source de Vitamine C, » « teneur très élevée en Vitamine C »
	Calcium		4%	Aucune réclamation
	Fer		0%	Aucune réclamation

Tomates		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
 1/2 petites; 1/3 moyennes; 1/5 grande; 1 grande tomate cocktail; 8 tomates raisin (85 g)	Calories	15		« peu de Calories », « pauvre en Calories », « peu calorique »
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	10 mg	0%	« faible teneur en sodium, » « pauvre en sodium, » « peu de sodium »
	Potassium	200 mg	6%	« source de potassium, » « contient de potassium »
	Glucides	3 g	1%	
	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
	Sucre	2 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		6%	« source de Vitamine A », « contient de la Vitamine A »
	Vitamine C		25%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		2%	Aucune réclamation
Fer		2%	Aucune réclamation	

Melon d'eau		Teneur par portion		
Portion:	Éléments nutritifs	Teneur	% VQ	Allégations relatives à la teneur nutritive autorisées*
 1/12 mini; 1/18 petit; 1/28 grand; 1 tasse en dès (150 g)	Calories	45		Aucune réclamation
	Lipides	0 g	0%	« sans lipides, » « zéro lipides, » « aucun lipides »
	Sodium	0 mg	0%	« sans sodium, » « zéro sodium, » « aucun sodium »
	Potassium	140 mg	4%	Aucune réclamation
	Glucides	11 g	4%	

Les valeurs nutritives:

Les fruits et légumes les plus couramment consommés au Canada

	Fibre	1 g	4%	Aucune réclamation
	Sucre	11 g		Aucune réclamation
	Protéines	1 g		Aucune réclamation
	Vitamine A		8%	« source de Vitamine A, » « contient de la Vitamine A »
	Vitamine C		15%	« source de Vitamine C », « contient de la Vitamine C »
	Calcium		0%	Aucune réclamation
	Fer		4%	Aucune réclamation

* Toutes les allégations relatives à la teneur nutritive admissibles portent sur tous les aliments de ce type et non seulement l'aliment précisé par ex. " les carottes sont faibles en calories" ou « toutes les carottes sont faibles en calories. »

** Note: Une allégation de réduction du risque de maladies « Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer » est autorisée pour les fruits et légumes frais, un jus de légume ou de fruit, **sauf les pommes de terre, l'igname, du manioc, de la banane plantain, le maïs, les champignons, les légumineuses mures et leurs jus.**

Remarque :

Les données nutritives du Guide relatif à l'étiquetage nutritionnel des fruits et légumes frais les plus consommés au Canada ont été adaptées des renseignements issus de la USFDA et d'autres données fiables, dans le but d'être utilisées dans un tableau des valeurs nutritives utilisé au Canada ou afin de fournir des valeurs nutritives au secteur du commerce de détail. Les portions, les calculs et les allégations relatives à la valeur nutritive ont été élaborés sous la direction de Santé Canada.

L'ACDFL s'efforce de mettre tous les renseignements fiables à disposition. Toute erreur ou omission, quelle qu'en soit la cause, ne relève néanmoins pas de sa responsabilité.

Le propriétaire de l'étiquette est responsable de l'exactitude des valeurs y figurant. Par conséquent, il est important de consulter toutes les lois et tous les règlements pertinents avant d'établir une étiquette d'emballage et de valeur nutritive.

L'ACDFL ne peut être tenue responsable des dommages, pertes, dépenses ou demandes découlant de l'utilisation de ces renseignements.

L'ACDFL voudrait remercier Santé Canada et leurs équipes de la Direction des aliments à savoir, le Bureau des sciences de la nutrition, de la Règlementation nutritionnelle, de la Division des normes et de la Division de la recherche sur la nutrition, pour leur précieux soutien, leur aide et leur assistance dans le cadre de ce projet.