# NUTRITION FACTS
# VALEUR NUTRITIVE




MEAL KIT SUPPLY®

# NUTRITION FACTS
# VALEUR NUTRITIVE

EACH MEAL KIT MEAL PROVIDES AN AVERAGE OF 1,200 CALORIES AND TAKES INTO ACCOUNT THE SAME AVERAGE ENERGY REQUIREMENTS (BODY SIZE, PHYSICAL ACTIVITY, AND ENVIRONMENTAL FACTORS SUCH AS TEMPERATURE AND ALTITUDE), MACRONUTRIENTS (CARBOHYDRATES, PROTEIN, AND FAT), AND WATER, SODIUM, AND ELECTROLYTE CONSIDERATIONS AS FOLLOWED FOR US MILITARY MRES. MEAL KIT RETORT POUCHES PROVIDE MAXIMUM RETENTION OF FOOD FLAVOURS AND JUICES.

CHAQUE TROUSSE REPAS PROCURE ENVIRON 1,200 CALORIES ET TIENT COMPTE DES MÊMES EXIGENCES ÉNERGÉTIQUES MOYENNES (GRANDEUR, ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET FACTEURS ENVIRONNEMENTAUX COMME LA TEMPÉRATURE ET L'ALTITUDE), ÉLÉMENTS MACRONUTRITIFS (GLUCIDES, PROTÉINES ET GRAISSES), EAU, SODIUM ET ÉLECTROLYTES RESPECTÉS PAR LES RPM DES MILITAIRES AMÉRICAINS. LES SACS SOUPLES DES TROUSSES REPAS PROCURENT UNE RÉTENTION MAXIMALE DES SAVEURS ET DES JUS DES ALIMENTS.

SPAGHETTI WITH MEAT AND SAUCE
SPAGHETTI AVEC VIANDE ET SAUCE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 11g | **17 %** |
| Saturated / saturés 5g<br>+ Trans / trans 0g | **24 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 15mg | **6 %** |
| **Sodium / Sodium** 590mg | **25 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 24g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **9 %** |
| Sugars / Sucres 7g | |
| **Protein / Protéines** 17g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 15 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 40 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 15 % |

CHILI WITH BEANS
CHILI AVEC HARICOTS

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 240 |
| **Fat / Lipides** 10g | **15 %** |
| Saturated / saturés 3.5g<br>+ Trans / trans 0g | **19 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 15mg | **5 %** |
| **Sodium / Sodium** 560mg | **23 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 28g | **9 %** |
| Fiber / Fibres 11g | **44 %** |
| Sugars / Sucres 6g | |
| **Protein / Protéines** 18g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 35 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 4 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 10 % |

VEGETARIAN TACO PASTA
PÂTES TACO VÉGÉTARIENNES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 200 |
| **Fat / Lipides** 7g | **11 %** |
| Saturated / saturés 1g<br>+ Trans / trans 0g | **5 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 1070mg | **45 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 37g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 9g | **37 %** |
| Sugars / Sucres 8g | |
| **Protein / Protéines** 12g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 20 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 15 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 20 % |

CHEESE TORTELLINI
TORTELLINI AU FROMAGE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 250 |
| **Fat / Lipides** 6g | **9 %** |
| Saturated / saturés 2.5g<br>+ Trans / trans 0g | **13 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 20mg | **7 %** |
| **Sodium / Sodium** 470mg | **20 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 38g | **13 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **12 %** |
| Sugars / Sucres 4g | |
| **Protein / Protéines** 11g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 30 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 10 % |

MARINARA SAUCE WITH MEATBALLS
SAUCE MARINARA AVEC BOULETTES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 260 |
| **Fat / Lipides** 14g | **21 %** |
| Saturated / saturés 4.5g<br>+ Trans / trans 0g | **24 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 45mg | **16 %** |
| **Sodium / Sodium** 1140mg | **48 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 25g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **11 %** |
| Sugars / Sucres 8g | |
| **Protein / Protéines** 16g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 15 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 35 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 4 % |

VEGETABLE LASAGNA
LASAGNE AUX LÉGUMES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 210 |
| **Fat / Lipides** 4g | **6 %** |
| Saturated / saturés 2g<br>+ Trans / trans 0g | **9 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** <5mg | **2 %** |
| **Sodium / Sodium** 820mg | **34 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 39g | **13 %** |
| Fiber / Fibres 8g | **32 %** |
| Sugars / Sucres 6g | |
| **Protein / Protéines** 11g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 35 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 25 % |

BEEF RAVIOLI IN MEAT SAUCE
RAVIOLI AU BŒUF AVEC SAUCE À LA VIANDE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 260 |
| **Fat / Lipides** 6g | **10 %** |
| Saturated / saturés 3g<br>+ Trans / trans 0g | **14 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 15mg | **5 %** |
| **Sodium / Sodium** 670mg | **28 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 36g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 4g | **14 %** |
| Sugars / Sucres 5g | |
| **Protein / Protéines** 15g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 30 % |
| Calcium / Calcium | 8 % |
| Iron / Fer | 15 % |

BEEF TACO
TACO AU BŒUF

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 240 |
| **Fat / Lipides** 9g | **14 %** |
| Saturated / saturés 3.5g<br>+ Trans / trans 0g | **16 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 15mg | **4 %** |
| **Sodium / Sodium** 590mg | **34 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 24g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 4g | **16 %** |
| Sugars / Sucres 5g | |
| **Protein / Protéines** 18g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 25 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 6 % |
| Calcium / Calcium | 10 % |
| Iron / Fer | 15 % |

MAPLE FLAVOR PORK SAUSAGE PATTY
GALETTE DE SAUCISSE DE PORC À SAVEUR D'ÉRABLE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (74g) / Par paquet (74g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 240 |
| **Fat / Lipides** 21g | **32 %** |
| Saturated / saturés 7g<br>+ Trans / trans 0g | **37 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 50mg | **16 %** |
| **Sodium / Sodium** 520mg | **22 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 2g | **1 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 1g | |
| **Protein / Protéines** 10g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 4 % |

APPLE MAPLE ROLLED OATS
FLOCONS D'AVOINE POMME ÉRABLE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (227g) / Par paquet (227g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 190 |
| **Fat / Lipides** 2g | **3 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 135mg | **6 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 43g | **14 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **11 %** |
| Sugars / Sucres 10g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 2 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 8 % |

POTATOES, AU GRATIN
GRATIN DE POMMES DE TERRE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (142g) / Par paquet (142g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 220 |
| **Fat / Lipides** 10g | **16 %** |
| Saturated / saturés 6g<br>+ Trans / trans 0g | **31 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 35mg | **12 %** |
| **Sodium / Sodium** 460mg | **19 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 29g | **10 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **7 %** |
| Sugars / Sucres 3g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 4 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 90 % |
| Calcium / Calcium | 8 % |
| Iron / Fer | 4 % |

SANTE FE STYLE RICE AND BEANS
RIZ ET HARICOTS STYLE SANTA FE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (142g) / Par paquet (142g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 170 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 2.5g<br>+ Trans / trans 0g | **12 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 10mg | **4 %** |
| **Sodium / Sodium** 500mg | **21 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 25g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **12 %** |
| Sugars / Sucres 6g | |
| **Protein / Protéines** 7g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 15 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 8 % |
| Calcium / Calcium | 15 % |
| Iron / Fer | 6 % |

BLACK BEANS IN A SEASONED SAUCE
HARICOTS NOIRS A SAUCE ASSAISONNÉE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (142g) / Par paquet (142g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 130 |
| **Fat / Lipides** 3.5g | **5 %** |
| Saturated / saturés 0.5g<br>+ Trans / trans 0g | **3 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 850mg | **36 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 30g | **10 %** |
| Fiber / Fibres 13g | **52 %** |
| Sugars / Sucres 2g | |
| **Protein / Protéines** 8g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 4 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 10 % |
| Calcium / Calcium | 6 % |
| Iron / Fer | 15 % |

ZAPPLESAUCE
COMPOTE DE POMME

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (128g) / Par paquet (128g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 130 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 0mg | **0 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 33g | **11 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **7 %** |
| Sugars / Sucres 19g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 520 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 2 % |

HASH BROWNS WITH BACON
POMMES DE TERRE RISSOLÉES AVEC BACON

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (142g) / Par paquet (142g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 140 |
| **Fat / Lipides** 4.5g | **7 %** |
| Saturated / saturés 1g<br>+ Trans / trans 0g | **6 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **2 %** |
| **Sodium / Sodium** 160mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 20g | **7 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **6 %** |
| Sugars / Sucres <1g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 15 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 4 % |

TFF CARROT POUND CAKE
TFF GÂTEAU QUATRE-QUARTS AUX CAROTTES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (2.5oz) / Par paquet (2.5oz)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 290 |
| **Fat / Lipides** 13g | **20 %** |
| Saturated / saturés 2g<br>+ Trans / trans 0g | **10 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 45mg | **15 %** |
| **Sodium / Sodium** 230mg | **10 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 40g | **13 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 22g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 6 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TFF LEMON POPPYSEED POUND CAKE
TFF GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU CITRON ET GRAINES DE PAVOT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (71g) / Par paquet (71g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 12g | **18 %** |
| Saturated / saturés 4g<br>+ Trans / trans 0g | **20 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 45mg | **15 %** |
| **Sodium / Sodium** 180mg | **8 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 19g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CHOCOLATE CHIP COOKIE
BISCUIT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (60g) / Par paquet (60g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 280 |
| **Fat / Lipides** 15g | **23 %** |
| Saturated / saturés 8g<br>+ Trans / trans 0g | **40 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 10mg | **3 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

STRAWBERRY TOASTER PASTRY
PÂTISSERIE À GRILLER AUX FRAISES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (52g) / Par paquet (52g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 200 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 1.5g<br>+ Trans / trans 0g | **8 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 38g | **13 %** |
| Fiber / Fibres <1g | **3 %** |
| Sugars / Sucres 16g | |
| **Protein / Protéines** 2g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 10 % |

VANILLA PUDDING DESSERT POWDER
POUDING À LA VANILLE EN POUDRE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (75g) / Par paquet (75g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 300 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 1g<br>+ Trans / trans 1.5g | **5 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **2 %** |
| **Sodium / Sodium** 340mg | **14 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 59g | **20 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 49g | |
| **Protein / Protéines** 6g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 8 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 2 % |
| Calcium / Calcium | 50 % |
| Iron / Fer | 2 % |

CHOCOLATE PUDDING DESSERT POWDER
POUDING AU CHOCOLAT EN POUDRE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (75g) / Par paquet (75g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 290 |
| **Fat / Lipides** 6g | **9 %** |
| Saturated / saturés 1.5g<br>+ Trans / trans 1.5g | **8 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **2 %** |
| **Sodium / Sodium** 330mg | **14 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 56g | **19 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **8 %** |
| Sugars / Sucres 43g | |
| **Protein / Protéines** 7g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 8 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 2 % |
| Calcium / Calcium | 45 % |
| Iron / Fer | 8 % |

SPICED POUND CAKE
GÂTEAU QUATRE-QUARTS AUX ÉPICES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (71g) / Par paquet (71g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 260 |
| **Fat / Lipides** 12g | **18 %** |
| Saturated / saturés 4g<br>+ Trans / trans 0g | **20 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 40mg | **13 %** |
| **Sodium / Sodium** 190mg | **8 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 34g | **11 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 8 % |

CHOCOLATE CHIP TOASTER PASTRY
PÂTISSERIE À GRILLER AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (52g) / Par paquet (52g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 215 |
| **Fat / Lipides** 6.5g | **20 %** |
| Saturated / saturés 2.3g<br>+ Trans / trans 0g | **23 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 240mg | **20 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 36g | **24 %** |
| Fiber / Fibres <1g | **5 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TOASTER PASTRY, FROSTED BROWN SUGAR
PÂTISSERIE À GRILLER GLAÇAGE CASSONADE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (49.8g) / Par paquet (49.8g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 210 |
| **Fat / Lipides** 7g | **11 %** |
| Saturated / saturés 3.5g<br>+ Trans / trans 0g | **18 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 34g | **11 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 16g | |
| **Protein / Protéines** 2g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TFF LEMON POPPYSEED POUND CAKE
TFF GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU CITRON ET GRAINES DE PAVOT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (71g) / Par paquet (71g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 12g | **18 %** |
| Saturated / saturés 4g<br>+ Trans / trans 0g | **20 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 45mg | **15 %** |
| **Sodium / Sodium** 180mg | **8 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 19g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CHOCOLATE CHIP COOKIE
BISCUIT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (60g) / Par paquet (60g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 280 |
| **Fat / Lipides** 15g | **23 %** |
| Saturated / saturés 8g<br>+ Trans / trans 0g | **40 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 10mg | **3 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CRACKERS
CRAQUELINS

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (41g) / Par paquet (41g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 180 |
| **Fat / Lipides** 6g | **9 %** |
| Saturated / saturés 3g<br>+ Trans / trans 0g | **15 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 125mg | **5 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 29g | **10 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 0g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 25 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TORTILLAS
TORTILLAS

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (63g) / Par paquet (63g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 220 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 2g<br>+ Trans / trans 0g | **10 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 350mg | **15 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 37g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 1g | |
| **Protein / Protéines** 5g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 6 % |
| Iron / Fer | 10 % |

WHEAT SNACK BREAD
PETIT PAIN DE BLÉ

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (57g) / Par paquet (57g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 180 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 2.5g<br>+ Trans / trans 0g | **13 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 360mg | **15 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 26g | **9 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 3g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 20 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CHEESE SPREAD
FROMAGE À TARTINER

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (43g) / Par paquet (43g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 170 |
| **Fat / Lipides** 19g | **29 %** |
| Saturated / saturés 11g<br>+ Trans / trans 0g | **55 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 40mg | **13 %** |
| **Sodium / Sodium** 610mg | **25 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 1g | **0 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 0g | |
| **Protein / Protéines** 5g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 70 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 15 % |
| Iron / Fer | 0 % |

CHOCOLATE CHIP TOASTER PASTRY
PÂTISSERIE À GRILLER AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (52g) / Par paquet (52g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 215 |
| **Fat / Lipides** 6.5g | **20 %** |
| Saturated / saturés 2.3g<br>+ Trans / trans 0g | **23 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 240mg | **20 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 36g | **24 %** |
| Fiber / Fibres <1g | **5 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TOASTER PASTRY, FROSTED BROWN SUGAR
PÂTISSERIE À GRILLER GLAÇAGE CASSONADE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (49.8g) / Par paquet (49.8g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 210 |
| **Fat / Lipides** 7g | **11 %** |
| Saturated / saturés 3.5g<br>+ Trans / trans 0g | **18 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 34g | **11 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 16g | |
| **Protein / Protéines** 2g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 10 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TFF LEMON POPPYSEED POUND CAKE
TFF GÂTEAU QUATRE-QUARTS AU CITRON ET GRAINES DE PAVOT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (71g) / Par paquet (71g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 12g | **18 %** |
| Saturated / saturés 4g<br>+ Trans / trans 0g | **20 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 45mg | **15 %** |
| **Sodium / Sodium** 180mg | **8 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 19g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CHOCOLATE CHIP COOKIE
BISCUIT AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (60g) / Par paquet (60g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 280 |
| **Fat / Lipides** 15g | **23 %** |
| Saturated / saturés 8g<br>+ Trans / trans 0g | **40 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 10mg | **3 %** |
| **Sodium / Sodium** 170mg | **7 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 35g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CRACKERS
CRAQUELINS

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (41g) / Par paquet (41g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 180 |
| **Fat / Lipides** 6g | **9 %** |
| Saturated / saturés 3g<br>+ Trans / trans 0g | **15 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 125mg | **5 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 29g | **10 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 0g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 25 % |
| Iron / Fer | 10 % |

TORTILLAS
TORTILLAS

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (63g) / Par paquet (63g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 220 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 2g<br>+ Trans / trans 0g | **10 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 350mg | **15 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 37g | **12 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 1g | |
| **Protein / Protéines** 5g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 6 % |
| Iron / Fer | 10 % |

WHEAT SNACK BREAD
PETIT PAIN DE BLÉ

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (57g) / Par paquet (57g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 180 |
| **Fat / Lipides** 5g | **8 %** |
| Saturated / saturés 2.5g<br>+ Trans / trans 0g | **13 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 360mg | **15 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 26g | **9 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 3g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 20 % |
| Iron / Fer | 10 % |

CHEESE SPREAD
FROMAGE À TARTINER

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (43g) / Par paquet (43g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 170 |
| **Fat / Lipides** 19g | **29 %** |
| Saturated / saturés 11g<br>+ Trans / trans 0g | **55 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 40mg | **13 %** |
| **Sodium / Sodium** 610mg | **25 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 1g | **0 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 0g | |
| **Protein / Protéines** 5g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 70 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 15 % |
| Iron / Fer | 0 % |

PEANUT BUTTER
BEURRE D'ARACHIDES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (42.5g) / Par paquet (42.5g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 250 |
| **Fat / Lipides** 21g | **32 %** |
| Saturated / saturés 2.5g<br>+ Trans / trans 0g | **13 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 200mg | **8 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 10g | **3 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **12 %** |
| Sugars / Sucres 4g | |
| **Protein / Protéines** 10g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 60 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 80 % |
| Calcium / Calcium | 2 % |
| Iron / Fer | 4 % |

GRAPE JELLY
GELÉE DE RAISIN

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (28g) / Par paquet (28g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 70 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 0mg | **0 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 18g | **6 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 14g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

BLACKBERRY JAM
CONFITURE DE MÛRES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (28g) / Par paquet (28g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 80 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 0mg | **0 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 19g | **6 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

STRAWBERRY JAM
CONFITURE DE FRAISES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (28g) / Par paquet (28g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 70 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 0mg | **0 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 18g | **6 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 16g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 4 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

GRAPE BEVERAGE POWDER / NO FRUIT JUICE
POUDRE POUR BOISSON SAVEUR RAISIN / SANS JUS DE FRUIT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (24g) / Par paquet (24g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 90 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 130mg | **5 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 23g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 22g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

LEMON-LIME BEVERAGE POWDER / NO FRUIT JUICE
POUDRE POUR BOISSON SAVEUR CITRON-LIME / SANS JUS DE FRUIT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (24g) / Par paquet (24g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 90 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 130mg | **5 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 23g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 22g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

ORANGE BEVERAGE POWDER / NO FRUIT JUICE
POUDRE POUR BOISSON SAVEUR ORANGE / SANS JUS DE FRUIT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (24g) / Par paquet (24g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 90 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 130mg | **5 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 23g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 22g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

FRUIT PUNCH BEVERAGE POWDER / NO FRUIT JUICE
POUDRE POUR BOISSON SAVEUR PUNCH AUX FRUITS / SANS JUS DE FRUIT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (24g) / Par paquet (24g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 90 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 135mg | **6 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 23g | **8 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 22g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

COCOA BEVERAGE POWDER
POUDRE POUR BOISSON AU CACAO

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (35g) / Par paquet (35g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 150 |
| **Fat / Lipides** 4.5g | **7 %** |
| Saturated / saturés 1.5g<br>+ Trans / trans 2g | **8 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 65mg | **3 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 28g | **9 %** |
| Fiber / Fibres 1g | **4 %** |
| Sugars / Sucres 20g | |
| **Protein / Protéines** 1g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 4 % |

BBQ SAUCE
SAUCE BARBECUE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (28g) / Par paquet (28g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 50 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 330mg | **14 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 13g | **4 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 10g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 2 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 4 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 2 % |

HOT SAUCE
SAUCE PIQUANTE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (4g) / Par paquet (4g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 0 |
| **Fat / Lipides** 0g | **0 %** |
| Saturated / saturés 0g<br>+ Trans / trans 0g | **0 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 140mg | **6 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 0g | **0 %** |
| Fiber / Fibres 0g | **0 %** |
| Sugars / Sucres 0g | |
| **Protein / Protéines** 0g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 0 % |
| Calcium / Calcium | 0 % |
| Iron / Fer | 0 % |

MRE PERFORMANCE BAR - CHOCOLATE
BARRE ÉNERGÉTIQUE MRE - CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (65g) / Par paquet (65g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 280 |
| **Fat / Lipides** 9g | **14 %** |
| Saturated / saturés 4.5g<br>+ Trans / trans 0g | **23 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **1 %** |
| **Sodium / Sodium** 20mg | **1 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 45g | **15 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **9 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 40 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 15 % |

SOLDIER FUEL PEANUT BUTTER RATION BAR
BARRE DE RATION SOLDIER FUEL AU BEURRE D'ARACHIDES

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (65g) / Par paquet (65g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 8g | **12 %** |
| Saturated / saturés 2g<br>+ Trans / trans 0g | **10 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 0mg | **0 %** |
| **Sodium / Sodium** 75mg | **3 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 40g | **13 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **8 %** |
| Sugars / Sucres 16g | |
| **Protein / Protéines** 10g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 35 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 8 % |

FIRST STRIKE - APPLE-CINNAMON
FIRST STRIKE - POMME CANNELLE

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (65g) / Par paquet (65g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 270 |
| **Fat / Lipides** 7g | **11 %** |
| Saturated / saturés 3g<br>+ Trans / trans 0g | **15 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **2 %** |
| **Sodium / Sodium** 35mg | **1 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 47g | **16 %** |
| Fiber / Fibres 3g | **12 %** |
| Sugars / Sucres 20g | |
| **Protein / Protéines** 3g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 45 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 4 % |

FIRST STRIKE - CHOCOLATE
FIRST STRIKE - CHOCOLAT

## Nutrition Facts
## Valeur nutritive

Per pouch (65g) / Par paquet (65g)

| Amount<br>Teneur | % Daily Value<br>% valeur quotidienne |
|---|---|
| **Calories / Calories** | 280 |
| **Fat / Lipides** 9g | **14 %** |
| Saturated / saturés 4.5g<br>+ Trans / trans 0g | **23 %** |
| **Cholesterol / Cholestérol** 5mg | **1 %** |
| **Sodium / Sodium** 20mg | **1 %** |
| **Carbohydrate / Glucides** 45g | **15 %** |
| Fiber / Fibres 2g | **9 %** |
| Sugars / Sucres 18g | |
| **Protein / Protéines** 4g | |
| Vitamin A / Vitamine A | 0 % |
| Vitamin C / Vitamine C | 40 % |
| Calcium / Calcium | 4 % |
| Iron / Fer | 15 % |

# WRITE TO THE TROOPS

THE CANADIAN FORCES MEMBERS SERVING OVERSEAS APPRECIATE RECEIVING CORRESPONDENCE FROM INDIVIDUALS AS WELL AS FROM GROUPS, SCHOOLS AND ORGANIZATIONS FROM ACROSS CANADA. POST CARDS AND SINGLE CARDS IN ENVELOPES MAY BE SENT TO THE ADDRESS BELOW AND THEY WILL BE FORWARDED TO THE TROOPS IN OVERSEAS.

**ANY CANADIAN FORCES MEMBER**
**OP ATHENA**
**PO BOX 5058 STN FORCES**
**BELLEVILLE ON K8N 5W6**

# ÉCRIVEZ AUX TROUPES

LES MEMBRES DES FORCES CANADIENNES SERVANT OUTRE-MER APPRÉCIENT RECEVOIR DE LA CORRESPONDANCE DE PERSONNES ET DE GROUPES, ÉCOLES ET ORGANISATIONS PARTOUT AU CANADA. DES CARTES POSTALES ET DES CARTES UNIQUES DANS DES ENVELOPPES PEUVENT ÊTRE ENVOYÉES À L'ADRESSE CI-DESSOUS ET ELLES SERONT TRANSMISES AUX TROUPES.

**TOUT MEMBRE DES FORCES CANADIENNES**
**OP ATHENA**
**C.P. 5058 SUCC. FORCES**
**BELLEVILLE, ON K8N 5W6**

## FLAMELESS RATION HEATER INSTRUCTIONS

**1.** TEAR OFF TOP OF FLAMELESS RATION HEATER (FRH) AND PLACE MRE RETORT POUCH INSIDE.

**2.** POUR WATER INTO BAG UNTIL IT REACHES LEVEL BETWEEN FILL LINES. DO NOT OVERFILL.

**3.** LET HEATER PAD SOAK UP WATER.

**4.** QUICKLY STUFF ASSEMBLY INTO CARDBOARD HOLDER WITH FRH FOLDED OVER TOP.

**5.** PREVENT WATER FROM ESCAPING WHILE YOUR RATION HEATS.

**6.** WAIT 10 MINUTES AND REMOVE YOUR MRE POUCH—CAREFUL, CONTENTS WILL BE HOT.

## VISIT MEALKITSUPPLY.COM FOR ACCESS TO OUR FULL CATALOG

WHEN YOU VISIT OUR WEBSITE YOU NOT ONLY GET ACCESS TO THE BEST MRES COMMERCIALLY AVAILABLE. YOU ALSO GET ACCESS TO OUR FULL CATALOG INCLUDING 6-PACKS & BULK DISCOUNTS.

SIGN UP FOR OUR MAILING LIST AND WE'LL SEND YOU UPDATES WHEN YOUR FAVORITE ITEMS ARE ON SALE AND LET YOU KNOW ABOUT UPCOMING PRODUCTION RUNS.

TO PLACE AN ORDER OR FOR CUSTOMER SERVICE PLEASE CONTACT US:

POUR PASSER UNE COMMANDE OU POUR JOINDRE LE SERVICE À LA CLIENTÈLE, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC NOUS :

**1-877-833-1418**

**MEAL KIT SUPPLY®**

**These MREs are NOT your Grandpa's Combat Rations™**

PREPARED EXCLUSIVELY FOR / PRÉPARÉ EXCLUSIVEMENT POUR :
MEAL KIT SUPPLY CANADA GEORGETOWN, ONTARIO CANADA L7G 5X7
COPYRIGHT © 2016 MEAL KIT SUPPLY CANADA,
ALL RIGHTS RESERVED • TOUS DROITS RÉSERVÉS
TM TRADEMARK OF MEAL KIT SUPPLY LLC / LA MARQUE TM DE MEAL KIT SUPPLY LLC

**WWW.MEALKITSUPPLY.COM**

## MODE D'EMPLOI POUR RÉCHAUFFEUR DE RATION SANS FLAMME

**1.** DÉCHIREZ LA PARTIE SUPÉRIEURE DU RÉCHAUFFEUR DE RATION SANS FLAMME (RRSF) ET PLACEZ LA POCHE SOUPLE RCIR À L'INTÉRIEUR.

**2.** VERSEZ L'EAU DANS LE SACHET POUR QU'ELLE ATTEIGNE LE NIVEAU ENTRE LES REPÈRES. NE PAS TROP REMPLIR.

**3.** LAISSEZ LE TAMPON RÉCHAUFFEUR ABSORBER L'EAU.

**4.** RAPIDEMENT, INSÉREZ LES RATIONS DANS LE SUPPORT EN CARTON AVEC LE RRSF PLIÉ SUR LE DESSUS.

**5.** PENDANT QUE VOTRE RATION SE RÉCHAUFFE, ASSUREZ-VOUS QUE L'EAU NE S'ÉCOULE PAS.

**6.** RETIREZ VOTRE POCHE RCIR APRÈS 10 MINUTES. ATTENTION, LE CONTENU SERA CHAUD.

## VISITEZ MEALKITSUPPLY.COM POUR ACCÉDER À NOTRE CATALOGUE COMPLET

LORSQUE VOUS VISITEZ NOTRE SITE WEB, VOUS AUREZ ACCÈS AUX MEILLEURES RCIR DISPONIBLES SUR LE MARCHÉ. VOUS POURREZ AUSSI ACCÉDER À NOTRE CATALOGUE COMPLET, Y COMPRIS LES PAQUETS DE 6 ET LES RABAIS DE VOLUME.

INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE LISTE D'ENVOIS ET NOUS VOUS CONTACTERONS LORSQUE VOS PRODUITS PRÉFÉRÉS SONT EN VENTE ET VOUS AVERTIRONS LORS DES PROCHAINS LANCEMENTS DE PRODUITS.

Please recycle Veuillez recycler

Made with 100% post consumer recycled fibre/
Fabriqué à 100% avec des fibres recyclées post-consommation