





**Chili con carne /  
Chili con carne**

**\*\*À titre indicatif seulement / For information only**

<b>Valeurs Nutritives / Nutrition Facts</b>	
<i>Éléments nutritifs par portion / Nutrients per serving</i>	
<i>Portions par recette / Servings per recipe 8</i>	
Calories (kcal)	551.5
Matières grasses / Fat (g)	21.5
Saturés / Saturated Fat (g)	7.8
Trans / Trans Fat (g)	0.6
Cholestérol / Cholesterol (mg)	98.9
Sodium (mg)	476.6
Potassium (mg)	1658.6
Glucides / Carbohydrate (g)	43.9
Fibres / Fibre (g)	8.6
Sucre / Sugar (g)	14.6
Protéine / Protein (g)	45.4
Vitamine A (ÉAR) / Vitamin A (RAE)	109.1
Vitamine C / Vitamin C (mg)	92.9
Calcium (mg)	108.1
Fer / Iron (mg)	7.3
Vitamine D (mcg) / Vitamin D (µg)	0.2
Vitamine E / Vitamin E (mg)	5.7
Thiamine / Thiamin (mg)	0.5
Riboflavine / Riboflavin (mg)	0.7
Niacine (ÉN) / Niacin (NE)	20.8
Acide folique (ÉFA) / Folate (DFE)	101.3
Vitamine B6 / Vitamin B6 (mg)	1.0
Vitamine B12 (mcg) / Vitamin B12 (µg)	3.6
"Calculé avec l'Analyseur de recettes à <a href="http://www.profilan.ca">http://www.profilan.ca</a> " / "Calculated with Recipe Analyser at: <a href="http://www.profilan.ca">http://www.profilan.ca</a> "	

	Légumes & fruits / Vegetables & Fruits	3
	Produits céréaliers / Grain Products	0
	Lait et substituts / Milk & Alternatives	0
	Viande et substituts / Meat & Alternatives	2

Calcul basé pour une portion d'un repas, avec de la sauce tomate sans sel ajouté /  
Calculation based on a meal portion, with tomato sauce with no added salt.