



## Tasteful Selections® Nutrition Fact Sheet

Honey Gold® .....	2
Ruby Sensation® .....	2
Purple Passion™ .....	3
White Delights .....	3
Sunrise Medley® .....	4
Sunburst Blend™ .....	4
Gold Fingerling® .....	5
Red Fingerling™ .....	5
Sunset Fingerlings™ .....	5
Mini Sweet Potatoes.....	5

**HONEY GOLD®**

1 Bite

**Valeur nutritive  
Nutrition Facts**

pour environ 7 pommes de terre (148 g)  
Per about 7 potatoes (148 g)  
par contenant environ 4,5  
Per Container about 4.5

<b>Calories 90</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 16 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 20 mg	1 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

2 Bite

**Valeur nutritive  
Nutrition Facts**

pour environ 5 pommes de terre (148 g)  
Per about 5 potatoes (148 g)  
par contenant environ 4,5  
Per Container about 4.5

<b>Calories 90</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 16 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 20 mg	1 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

**RUBY SENSATION®**

1 Bite

**Valeur nutritive  
Nutrition Facts**

pour environ 7 pommes de terre (148 g)  
Per about 7 potatoes (148 g)  
par contenant environ 4,5  
Per Container about 4.5

<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 23 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 5 mg	1 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

2 Bite

**Valeur nutritive  
Nutrition Facts**

pour environ 5 pommes de terre (148 g)  
Per about 5 potatoes (148 g)  
par contenant environ 4,5  
Per Container about 4.5

<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate</b> 23 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 5 mg	1 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

\*5% ou moins c'est **peu**, 15% ou plus c'est **beaucoup**  
\*5% or less is **a little**, 15% or more is **a lot**

**PURPLE PASSION™**

1 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 7 pommes de terre (148 g)	
Per 7 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate</b> 21 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer / Iron 3.5 mg	19 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

2 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 5 pommes de terre (148 g)	
Per 5 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate</b> 21 g	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer / Iron 3.5 mg	19 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

**WHITE DELIGHTS**

1 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 7 pommes de terre (148 g)	
Per about 7 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate</b> 23 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 10 mg	1 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

2 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 5 pommes de terre (148 g)	
Per about 5 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate</b> 23 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 10 mg	1 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

**SUNRISE MEDLEY®**

1 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 7 pommes de terre (148 g)	
Per about 7 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 120</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer / Iron 2.5 mg	14 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

2 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 5 pommes de terre (148 g)	
Per about 5 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 120</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 26 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 0 mg</b>	0 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer / Iron 2.5 mg	14 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

**SUNBURST BLEND™**

1 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 7 pommes de terre (148 g)	
Per about 7 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 21 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 10 mg</b>	1 %
Potassium 650 mg	14 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 2 mg	11 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

2 Bite

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 5 pommes de terre (148 g)	
Per about 5 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 100</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value *
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydate 21 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 10 mg</b>	1 %
Potassium 650 mg	14 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 2 mg	11 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is <b>a little</b> , 15% or more is <b>a lot</b>	

**GOLD FINGERLING®**

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 3 pommes de terre (148 g)	
Per about 3 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 0 mg	0 %
Fer / Iron 2.5 mg	14 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b>	

**RED FINGERLING®**

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 3 pommes de terre (148 g)	
Per about 3 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 26 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 2.5 mg	14 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b>	

**SUNSET FINGERLINGS™**

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 3 pommes de terre (148 g)	
Per about 3 potatoes (148 g)	
par contenant environ 4,5	
Per Container about 4.5	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 26 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 0 mg	0 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 2.5 mg	14 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b>	

**SWEET POTATOES**

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
pour environ 1 pommes de terre (130 g)	
Per about 1 potato (130 g)	
par contenant environ 4	
Per Container about 4	
<b>Calories 110</b>	% valeur quotidienne*
	% Daily Value *
<b>Lipides / Fat</b> 0.1 g	1 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 26 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 5 g	5 %
<b>Protéines / Protein</b> 2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 70 mg	3 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %
*5% ou moins c'est <b>peu</b> , 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	
*5% or less is a <b>little</b> , 15% or more is a <b>lot</b>	