

# **Nutrition Facts Tables**

## **for Ground Pork**

**September 2005**

# **Tableau de la valeur**

## **nutritive pour le porc haché**

**Septembre 2005**

Although Canada Pork believes the formats for the Nutrition Facts tables comply with the regulations and that the values accurately describe the nutritional content of ground pork in Canada, we make no representation or warranty of any kind and disclaim all liability of any kind whatsoever arising out of your use of this information. Note the tables are for illustration purposes only. Printing from PDF may alter the dimensions; copying may cause distortion.

**Canada Pork • September 2005**

Bien que Canada Porc croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidèlement le contenu nutritionnel du porc haché trouvé au Canada, nous ne faisons aucune représentation ou ne donnons aucune garantie et désavouons toute forme de responsabilité quant à votre utilisation de cette information. Il est à noter que les tableaux sont uniquement à titre explicatif. L'impression à partir du format PDF peut altérer les dimensions; une copie peut causer de la distorsion.

**Canada Porc • Septembre 2005**

Lean Ground Pork Standard Format 1.1 .....Ingrdpork1\_1.eps  
Lean Ground Pork Standard Format 1.3 .....Ingrdpork1\_3.eps  
Lean Ground Pork Narrow Standard Format 2.1 .....Ingrdpork2\_1.eps  
Lean Ground Pork Narrow Standard Format 2.3 .....Ingrdpork2\_3.eps  
Lean Ground Pork Bilingual Standard Format 3.1 .....Ingrdpork3\_1.eps  
Lean Ground Pork Bilingual Standard Format 3.3 .....Ingrdpork3\_3.eps

Medium Ground Pork Standard Format 1.1 .....mdgrdpork1\_1.eps  
Medium Ground Pork Standard Format 1.3 .....mdgrdpork1\_3.eps  
Medium Ground Pork Narrow Standard Format 2.1 .....mdgrdpork2\_1.eps  
Medium Ground Pork Narrow Standard Format 2.3 .....mdgrdpork2\_3.eps  
Medium Ground Pork Bilingual Standard Format 3.1 .....mdgrdpork3\_1.eps  
Medium Ground Pork Bilingual Standard Format 3.3 .....mdgrdpork3\_3.eps

## Tableau de la valeur nutritive

## Noms des fichiers sur CD

Porc haché maigre Modèle standard 1.1	.porchhm1_1.eps
Porc haché maigre Modèle standard 1.3	.porchhm1_3.eps
Porc haché maigre Modèle standard étroit 2.1	.porchhm2_1.eps
Porc haché maigre Modèle standard étroit 2.3	.porchhm2_3.eps
Porc haché maigre Modèle standard bilingue 3.1	.porchhm3_1.eps
Porc haché maigre Modèle standard bilingue 3.3	.porchhm3_3.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard 1.1	.porchmm1_1.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard 1.3	.porchmm1_3.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard étroit 2.1	.porchmm2_1.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard étroit 2.3	.porchmm2_3.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard bilingue 3.1	.porchmm3_1.eps
Porc haché mi-maigre Modèle standard bilingue 3.3	.porchmm3_3.eps

# Lean Ground Pork

## Standard Format 1.1

### Lean Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 230	
<b>Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
Saturated 6 g + Trans 0.2 g	<b>31 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 19 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 0 %	Iron 8 %

## Standard Format 1.3

### Lean Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 230	
<b>Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
Saturated 6 g + Trans 0.2 g	<b>31 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 19 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Iron 8 %

## Narrow Standard Format 2.1

### Lean Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% DV*
<b>Calories</b> 230	
<b>Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
Saturated 6 g + Trans 0.2 g	<b>31 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 19 g	
Vitamin A 0 %	
Vitamin C 0 %	
Calcium 0 %	
Iron 8 %	

\* DV = Daily Value

## Narrow Standard Format 2.3

### Lean Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% DV*
<b>Calories</b> 230	
<b>Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
Saturated 6 g + Trans 0.2 g	<b>31 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 19 g	
Vitamin A 0 %	
Vitamin C 0 %	
Calcium 0 %	
Iron 8 %	

\* DV = Daily Value

## Bilingual Standard Format 3.1

### Lean Ground Pork/Porc haché maigre

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (100 g) / par 1/2 tasse (100 g)			
Amount	% Daily Value	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 230			
<b>Fat / Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>		
Saturated / saturés 6 g + Trans / trans 0.2 g	<b>31 %</b>		
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 65 mg			
<b>Sodium / Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>		
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>		
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>		
Sugars / Sucres 0 g			
<b>Protein / Protéines</b> 19 g			
Vitamin A / Vitamine A	0 %		
Vitamin C / Vitamine C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Iron / Fer	8 %		

## Bilingual Standard Format 3.3

### Lean Ground Pork/ Porc haché maigre

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (100 g) / par 1/2 tasse (100 g)			
Amount	% Daily Value	Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 230			
<b>Fat / Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>		
Saturated / saturés 6 g + Trans / trans 0.2 g	<b>31 %</b>		
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 65 mg			
<b>Sodium / Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>		
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>		
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>		
Sugars / Sucres 0 g			
<b>Protein / Protéines</b> 19 g			
Vitamin A / Vitamine A	0 %		
Vitamin C / Vitamine C	0 %		
Calcium / Calcium	0 %		
Iron / Fer	8 %		

Although Canada Pork believes the formats for the Nutrition Facts tables comply with the regulations and that the values accurately describe the nutritional content of ground pork in Canada, we make no representation or warranty of any kind and disclaim all liability of any kind whatsoever arising out of your use of this information.

# Porc haché maigre

## Modèle standard 1.1

Porc haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés 6 g	<b>31 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 19 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 8 %

## Modèle standard 1.3

Porc haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés 6 g	<b>31 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 19 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 8 %

## Modèle standard étroit 2.1

Porc haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés 6 g	<b>31 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 19 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 8 %	

\* VQ = valeur quotidienne

## Modèle standard étroit 2.3

Porc haché maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 230	
<b>Lipides</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés 6 g	<b>31 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 19 g	
Vitamine A 0 %	
Vitamine C 0 %	
Calcium 0 %	
Fer 8 %	

\* VQ = valeur quotidienne

## Modèle standard bilingue 3.1

Porc haché maigre/Lean Ground Pork

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
<b>Calories / Calories</b> 230	
<b>Lipides / Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés / Saturated 6 g	<b>31 %</b>
+ trans / Trans 0,2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres / Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sucres / Sugars 0 g	
<b>Protéines / Protein</b> 19 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 8 %	

## Modèle standard bilingue 3.3

Porc haché maigre/  
Lean Ground Pork

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
<b>Calories / Calories</b> 230	
<b>Lipides / Fat</b> 17 g	<b>26 %</b>
saturés / Saturated 6 g	<b>31 %</b>
+ trans / Trans 0,2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 65 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres / Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sucres / Sugars 0 g	
<b>Protéines / Protein</b> 19 g	
Vitamine A / Vitamin A 0 %	
Vitamine C / Vitamin C 0 %	
Calcium / Calcium 0 %	
Fer / Iron 8 %	

Bien que Canada Porc croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidelement le contenu nutritionnel du porc hache trouve au Canada, nous ne faisons aucune representation ou ne donnons aucune garantie et desavouons toute forme de responsabilite quant a votre utilisation de cette information.

# Medium Ground Pork

## Standard Format 1.1

### Medium Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 280	
<b>Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated 9 g + Trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 17 g	
Vitamin A 0 %	Vitamin C 0 %
Calcium 0 %	Iron 6 %

## Standard Format 1.3

### Medium Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% Daily Value
<b>Calories</b> 280	
<b>Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated 9 g + Trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 17 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Iron 6 %

## Narrow Standard Format 2.1

### Medium Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% DV*
<b>Calories</b> 280	
<b>Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated 9 g + Trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 17 g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Iron	6 %

\* DV = Daily Value

## Narrow Standard Format 2.3

### Medium Ground Pork

Nutrition Facts	
Per 1/2 cup (100 g)	
Amount	% DV*
<b>Calories</b> 280	
<b>Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated 9 g + Trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sugars 0 g	
<b>Protein</b> 17 g	
Vitamin A	0 %
Vitamin C	0 %
Calcium	0 %
Iron	6 %

\* DV = Daily Value

## Bilingual Standard Format 3.1

### Medium Ground Pork/Porc haché mi-maigre

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (100 g) / par 1/2 tasse (100 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 280	
<b>Fat / Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated / saturés 9 g + Trans / trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 0 g	
<b>Protein / Protéines</b> 17 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	6 %

## Bilingual Standard Format 3.3

### Medium Ground Pork/ Porc haché mi-maigre

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1/2 cup (100 g) / par 1/2 tasse (100 g)	
Amount	% Daily Value
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories / Calories</b> 280	
<b>Fat / Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
Saturated / saturés 9 g + Trans / trans 0.2 g	<b>46 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibre / Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sugars / Sucres 0 g	
<b>Protein / Protéines</b> 17 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	6 %

Although Canada Pork believes the formats for the Nutrition Facts tables comply with the regulations and that the values accurately describe the nutritional content of ground pork in Canada, we make no representation or warranty of any kind and disclaim all liability of any kind whatsoever arising out of your use of this information.

# Porc haché mi-maigre

## Modèle standard 1.1

Porc haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 280	
<b>Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés 9 g	<b>46 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 17 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 0 %	Fer 6 %

## Modèle standard 1.3

Porc haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
<b>Calories</b> 280	
<b>Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés 9 g	<b>46 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 17 g	
Vit A 0 %	Vit C 0 %
Calcium 0 %	Fer 6 %

## Modèle standard étroit 2.1

Porc haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 280	
<b>Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés 9 g	<b>46 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 17 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

\* VQ = valeur quotidienne

## Modèle standard étroit 2.3

Porc haché mi-maigre

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (100 g)	
Teneur	% VQ*
<b>Calories</b> 280	
<b>Lipides</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés 9 g	<b>46 %</b>
+ trans 0,2 g	
<b>Cholestérol</b> 65 mg	
<b>Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres 0 g	<b>0 %</b>
Sucres 0 g	
<b>Protéines</b> 17 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	0 %
Calcium	0 %
Fer	6 %

\* VQ = valeur quotidienne

## Modèle standard bilingue 3.1

Porc haché mi-maigre/Medium Ground Pork

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
<b>Calories / Calories</b> 280	
<b>Lipides / Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés / Saturated 9 g	<b>46 %</b>
+ trans / Trans 0,2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres / Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sucres / Sugars 0 g	
<b>Protéines / Protein</b> 17 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	6 %

## Modèle standard bilingue 3.3

Porc haché mi-maigre/  
Medium Ground Pork

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
par 1/2 tasse (100 g) / Per 1/2 cup (100 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Amount	% Daily Value
<b>Calories / Calories</b> 280	
<b>Lipides / Fat</b> 23 g	<b>35 %</b>
saturés / Saturated 9 g	<b>46 %</b>
+ trans / Trans 0,2 g	
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 65 mg	
<b>Sodium / Sodium</b> 60 mg	<b>3 %</b>
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 0 g	<b>0 %</b>
Fibres / Fibre 0 g	<b>0 %</b>
Sucres / Sugars 0 g	
<b>Protéines / Protein</b> 17 g	
Vitamine A / Vitamin A	0 %
Vitamine C / Vitamin C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Fer / Iron	6 %

Bien que Canada Porc croit que le format des Tableaux de la valeur nutritive sont conformes aux règlements et que les valeurs décrivent fidèlement le contenu nutritionnel du porc haché trouvé au Canada, nous ne faisons aucune représentation ou ne donnons aucune garantie et désavouons toute forme de responsabilité quant à votre utilisation de cette information.