

## Date and Tamarind Chutney

CFIA Reference Serving size=30mL with range of 15-45

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 2 tablespoons (30mL) par 2 cuillères à soupe (30mL)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
<b>Calories / Calories 30</b>	
<b>Fat / Lipides 0.1 g</b>	<b>0 %</b>
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 130 mg</b>	<b>5 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 8 g</b>	<b>3 %</b>
Fibre / Fibres 1 g	<b>4 %</b>
Sugars / Sucres 7 g	
<b>Protein / Protéines 0.2 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	2 %

## Cilantro and Jalapeno Chutney

CFIA Reference Serving size=30mL with range of 15-45

<b>Amount</b> Teneur	<b>% Daily Value</b> % valeur quotidienne
<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 2 tablespoons (30mL) par 2 cuillerées à soupe (30mL)	
<b>Calories / Calories 15</b>	
<b>Fat / Lipides 0.2 g</b>	<b>0 %</b>
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	<b>0 %</b>
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 410 mg</b>	<b>17 %</b>
<b>Carbohydrate / Glucides 3 g</b>	<b>1 %</b>
Fibre / Fibres 1 g	<b>4 %</b>
Sugars / Sucres 1 g	
<b>Protein / Protéines 0.4 g</b>	
Vitamin A / Vitamine A	10 %
Vitamin C / Vitamine C	8 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	2 %