

Dempster's WholeGrains - Canadian Century Grains



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 10 essential nutrients
- Source of Omega-3 polyunsaturated fat
- 24 g Whole grains per serving

Nutrient Facts / Valeur nutritive	
Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)	
Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.4 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1 g	
Omega-6 / oméga-6 0.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0.7 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.4 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 135 mg	6 %
Potassium / Potassium 110 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Vitamin B6 / Vitamine B6	6 %
Folate / Folate	10 %
Pantothenate / Pantothénate	4 %
Phosphorus / Phosphore	8 %
Magnesium / Magnésium	15 %
Zinc / Zinc	8 %
Selenium / Sélénium	30 %
Copper / Cuivre	8 %
Manganese / Manganèse	35 %
Molybdenum / Molybdène	15 %

Dempster's WholeGrains - 12 Grain



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 8 essential nutrients
- Source of Omega-3 polyunsaturated fat
- 24 g Whole grains per serving

Nutrition Facts / Valeur nutritive	
Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)	
Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.4 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.9 g	
Omega-6 / oméga-6 0.6 g	
Omega-3 / oméga-3 0.3 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.3 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 150 mg	6 %
Potassium / Potassium 120 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 20 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 1 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %
Vitamin E / Vitamine E	2 %
Thiamine / Thiamine	10 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Folate / Folate	8 %
Phosphorus / Phosphore	8 %
Magnesium / Magnésium	15 %
Zinc / Zinc	8 %
Selenium / Sélénium	30 %
Manganese / Manganèse	30 %

Dempster's WholeGrains – Ancient Grains



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 8 essential nutrients
- Source of Omega-3 polyunsaturated fat
- 24 g Whole grains per serving

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 0.4 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 1 g	
Omega-6 / oméga-6 0.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0.4 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.3 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 160 mg	7 %
Potassium / Potassium 100 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 21 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 1 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %
Vitamin E / Vitamine E	2 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Folate / Folate	10 %
Phosphorus / Phosphore	8 %
Magnesium / Magnésium	15 %
Zinc / Zinc	8 %
Selenium / Sélénium	30 %
Manganese / Manganèse	30 %

Dempster's WholeGrains - Flax



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 8 essential nutrients
- Source of Omega-3 polyunsaturated fat
- 21 g Whole grains per serving

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 2.5 g	4 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 1.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0.8 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.4 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 170 mg	7 %
Potassium / Potassium 120 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 1 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %
Vitamin E / Vitamine E	4 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Folate / Folate	10 %
Phosphorus / Phosphore	8 %
Magnesium / Magnésium	15 %
Zinc / Zinc	8 %
Selenium / Sélénium	25 %
Manganese / Manganèse	30 %

Dempster's WholeGrains – Multigrain



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 8 essential nutrients
- 26 g Whole grains per serving

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 1 g	2 %
Saturated / saturés 0.3 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.4 g	
Omega-6 / oméga-6 0.4 g	
Omega-3 / oméga-3 0 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 140 mg	6 %
Potassium / Potassium 90 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 20 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 0 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %
Vitamin E / Vitamine E	2 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Folate / Folate	8 %
Phosphorus / Phosphore	6 %
Magnesium / Magnésium	10 %
Zinc / Zinc	8 %
Selenium / Sélénium	25 %
Manganese / Manganèse	30 %

Dempster's WholeGrains – Wheat & Oats



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 8 essential nutrients
- 26 g Whole grains per serving

Nutrition Facts / Valeur nutritive

Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 110	
Fat / Lipides 1 g	2 %
Saturated / saturés 0.4 g	
+ Trans / trans 0 g	2 %
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.5 g	
Omega-6 / oméga-6 0.3 g	
Omega-3 / oméga-3 0 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 150 mg	6 %
Potassium / Potassium 95 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 20 g	7 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 1 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 3 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %
Vitamin E / Vitamine E	2 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	4 %
Niacin / Niacine	4 %
Folate / Folate	8 %
Phosphorus / Phosphore	8 %
Magnesium / Magnésium	10 %
Zinc / Zinc	6 %
Selenium / Sélénium	30 %
Manganese / Manganèse	25 %

Dempster's WholeGrains – 100% Whole Wheat



- Low in fat and saturated fat
- No trans fat
- No cholesterol
- Source of fibre
- Source of 9 essential nutrients
- 24 g Whole grains per serving

Only available in Atlantic

Nutrition Facts / Valeur nutritive	
Per 1 slice (43 g) / pour 1 tranche (43 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 100	
Fat / Lipides 1 g	2 %
Saturated / saturés 0.3 g	2 %
+ Trans / trans 0 g	
Polyunsaturated / polyinsaturés 0.6 g	
Omega-6 / oméga-6 0.5 g	
Omega-3 / oméga-3 0 g	
Monounsaturated / monoinsaturés 0.2 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 170 mg	7 %
Potassium / Potassium 105 mg	3 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Soluble Fibre / Fibres solubles 0 g	
Insoluble Fibre / Fibres insolubles 2 g	
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	10 %
Vitamin E / Vitamine E	4 %
Thiamine / Thiamine	8 %
Riboflavin / Riboflavine	6 %
Niacin / Niacine	6 %
Folate / Folate	6 %
Phosphorus / Phosphore	6 %
Magnesium / Magnésium	10 %
Zinc / Zinc	6 %
Selenium / Sélénium	30 %
Manganese / Manganèse	30 %