

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/12 pouch (50 g) / par 1/12 ponche (50 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 190	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 1 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 270 mg	11%
Carbohydrate / Glucides 40 g	13%
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 20 g	
Protein / Protéines 4 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	6 %
Iron / Fer	26%

Blissful Blueberry Muffin Mix

Blissful Blueberry Mélange à Muffins

Ingredients: Enriched flour, sugar, Blueberry flakes (sugar, vegetable oil (palm, palm kernel), wheat flour, malic acid, sodium citrate, artificial flavors, blue 2 lake, red 40 lake, blue 1 lake, soy lecithin), baking powder, salt, cinnamon.

Ingrédients : Farine enrichie, sucre, flocons bleuets (sucre, huile végétale (huile palme, palmist), la farine blé, l'acide malique, citrate sodium, arôme artificiel, bleu 2 lake, red 40 lake, bleu 1 lake, lécithine soya), poudre à pâte, sel, cannelle.

Contains: Wheat, corn, soy.
May contain: Milk, sulphites, FD&C Yellow #5 & #6, MSG or glutamates, seeds.
Contient: Blé, soya, maïs.
Peut contenir : Lait, sulfites, FD&C jaune #5 & #6, MSG ou glutamates, graines.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/33 pouch (30 g) / par 1/33 ponche(30 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 90	
Fat / Lipides 1 g	2 %
Saturated / saturés 1 g	6 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 120 mg	5 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 1 g	2 %
Sugars / Sucres 11 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	8 %

Chipper Cookie Mix

Mélange à Biscuit aux Pepites

Ingredients: Golden yellow sugar, enriched flour, chocolate flavoured chips (sugar, hydrogenated palm kernel oil, cocoa powder, soya lecithin), corn starch, sodium bicarbonate, salt.

Ingrédients: Cassonade dorée, farine enrichie, brisures à la saveur de chocolat (sucre, huile de palmiste hydrogénée, poudre de cacao, lécithine de soja), fécule de maïs, bicarbonate de soude, sel.

Contains: Wheat, soy.
May contain: Milk,nuts.
Contient: Blé, soya.
Peut contenir: Lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/15 pouch (250 ml) / par 1/15 ponche (250 ml)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 120	
Fat / Lipides 1 g	1%
Saturated / saturés 0 g	1%
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 720 mg	30%
Carbohydrate / Glucides 24 g	8%
Fibre / Fibres 2 g	9%
Sugars / Sucres 2 g	
Protein / Protéines 5 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	2 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	8 %

Beefy Macaroni Soup Mix

Mélange à Soupe au Boeuf et Macaroni

Ingredients: Macaroni (durum wheat semolina, niacin, folic acid, ferrous sulfate (iron), riboflavin, thiamine mononitrate), barley, lentils, beef base (salt, dextrose, corn syrup solids, palm oil, hydrolyzed plant proteins (soya), corn starch, yeast extract (soy), dehydrated onion, colour, silicon dioxide, spices, spice extracts, 1 %disodium inosinate, disodium guanylate), dried onion. 1 %Ingrédients: Macaroni (semoule de blé dur, niacin, acide folique, sulfate ferreux (fer), riboflavine, thiamine monitrate), orge, lentilles, base au boeuf (sel, dextrose, extrait sec de sirop de maïs, huile de palme, protéines 30 %végétales hydrolysées (soya), amidon de maïs, extrait de levure (soya), oignon déshydraté, colorant, bioxyde 8 %de silice, épices, extraits d'épice, inosinate disodique, 9 %quanylate disodique), oignon séchés.

Contains: Soy, wheat.
May contain: Sulphites, mustard, nuts, egg, milk.
Contient: Soya, blé.
Peut contenir: Sulfites, moutarde, noix, oeuf, lait.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/29 pouch (30 g) / par 1/29 ponche (30 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 90	
Fat / Lipides 1 g	2 %
Saturated / saturés 1 g	4 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 85 mg	4 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 11 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	8 %

Cranberry Chip Cookie Mix

Mélange à Biscuit aux Pepites de Canneberge

Ingredients: Enriched flour, golden yellow sugar, rolled oats, chocolate flavoured chips (contains sugar, hydrogenated palm kernel oil, cocoa powder, soya lecithin), dried cranberries (contains cranberries, sugar, sunflower oil), sodium bicarbonate, salt.

Ingrédients: Farine enrichie, cassonade dorée, flocons d'avoine, brisures à la saveur de chocolat (contient sucre, huile de palmist hydrogénée, poudre de cacao, lécithine de soja), canneberges séchés (contient canneberges, sucre, huile de tournesol), bicarbonate de soude, sel.

Contains: Wheat.
May contain: Milk, nuts.
Contients: Blé.
Peut contenir: Lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/12 pouch (250 ml) / par 1/12 ponche (250 ml)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 180	
Fat / Lipides 1 g	1 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 460 mg	19 %
Carbohydrate / Glucides 34 g	11 %
Fibre / Fibres 11 g	44 %
Sugars / Sucres 4 g	
Protein / Protéines 11 g	
Vitamin A / Vitamine A	10%
Vitamin C / Vitamine C	8 %
Calcium / Calcium	8 %
Iron / Fer	24 %

Western Chili Mix

Mélange à Chili

Ingredients: Beans, dried onion, salt, spice mixture.

Ingrédients: Haricots, oignon séchés, sel, mélange d'épice.

May contain: Wheat, nuts, milk, egg, sulphites, mustard, soy.
Peut contenir: blé ou de noix, lait, oeuf, sulfites, moutarde, soya.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/28 pouch (30 g) / par 1/28 ponche(30 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 80	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 155 mg	6 %
Carbohydrate / Glucides 19 g	6 %
Fibre / Fibres 0 g	2 %
Sugars / Sucres 10 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	12 %

Ginger Crinkle Cookie Mix

Mélange à Biscuit au Gingembre

Ingredients: Enriched flour, sugar, spice mixture, salt, sodium bicarbonate.

Ingrédients: Farine enrichie, sucre, mélange d'épice, sel, bicarbonate de soude.

Contains: Wheat.
May contain: Milk, nuts.
Contient: Blé.
Peut contenir: Lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts

Valeur nutritive

Per 1/20 pouch (52 g) / par 1/20 ponche (52 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 130	
Fat / Lipides 2 g	3 %
Saturated / saturés 2 g	9 %
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 35 mg	2 %
Carbohydrate / Glucides 30 g	10 %
Fibre / Fibres 2 g	8 %
Sugars / Sucres 21 g	
Protein / Protéines 2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	15 %

Chewy Brownie Mix

Mélange à Brownie

Ingredients: Sugar, enriched flour, chocolate flavoured chips (sugar, hydrogenated palm kernel oil, cocoa powder, soya lecithin), cocoa powder, baking powder, salt.

Ingrédients: Sucre, farine enrichie, brisures à la saveur de chocolat (sucre, huile de palmiste hydrogénée, poudre de cacao, lécithine de soja), poudre de cacao, poudre a pate, sel.

Contains: Wheat, soy.
May contain: Milk, nuts.
Contient: Blé, soya.
Peut contenir: Lait , noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/30 pouch(30 g) / par 1/30 ponche (30 g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 80		
Fat / Lipides .4 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 65 mg		
Carbohydrate / Glucides 18 g		
Fibre / Fibres 1 g		
Sugars / Sucres 9 g		
Protein / Protéines 2 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Oatmeal Raisin Cookie Mix

Mélange a Biscuit au Raisin Sec

Ingredients: Enriched flour, golden yellow sugar, raisins, (vegetable oil), rolled oats, sodium bicarbonate, spice mixture, salt.
Ingrédients: Farine enrichie, cassonade dorée, raisins, (huile végétale, flocons d'avoine, bicarbonate de soude, mélange d'épice, sel.

Contains: Wheat.
May contain: Milk, nuts.
Contient: Blé.
Peut contenir: Lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/10 pouch (250 ml) / par 1/10 ponche (250 ml)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 130		
Fat / Lipides 1 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 15 mg		
Sodium / Sodium 730 mg		
Carbohydrate / Glucides 24 g		
Fibre / Fibres 2 g		
Sugars / Sucres 2 g		
Protein / Protéines 6 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Noodle Soup Mix

Mélange à Soupe aux Nouilles

Ingredients: Egg noodles (durum wheat semolina, dried egg yolk, niacin, folic acid, ferrous sulphate (iron), riboflavin, thiamine, mononitrate), lentils, chicken soup base (corn syrup solids, salt, dextrose, corn starch, chicken fat, onion powder, autolyzed yeast extract (soy), garlic powder, spices, spice extracts, colour, disodium inosinate, disodium guanylate, silicon dioxide), dried onion, spice mixture.

Ingrédients: Nouilles aux œufs (semoule blé durum, poudre de jaune d'œuf, niacine, acide folique, sulfate ferreux (fer), riboflavine, thiamine, monitrate), lentilles, base au poulet (extrait sec sirop maïs, sel, dextrose, amidon maïs, gras poulet, poudre d' onion, extrait levure autlysée (soya), poudre d'ail, épices, extraits d' épices, colorant, inosinate disidique, guanylate disodique, bioxyde silice), oignon séchés, mélange d'épice.

Contains: Egg, wheat, soy
May contain: Milk, nuts, sulphites, mustard.
Contient: Oeuf, blé, soya
Peut contenir: Sulfites, moutarde, lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/16 pouch (33g) / par 1/16 ponche (33g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 150		
Fat / Lipides 2 g		
Saturated / saturés 1 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 165 mg		
Carbohydrate / Glucides 29 g		
Fibre / Fibres 1 g		
Sugars / Sucres 9 g		
Protein / Protéines 4 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Lemon Poppy Seed Scone Mix

Mélange à Scone de Citron et Graine de Pavot

Ingredients: Enriched flour, sugar, lemon flakes (contains sugar, vegetable oil (palm, palm kernel), wheat flour, lemon juice powder (corn syrup solids, lemon juice with lemon oil) natural and artificial flavours, citric acid, soya lecithin, yellow 5 lake), poppy seed, baking powder, salt.

Ingrédients: Farine enrichie, sucre, flocons citron (sucre, huile végétale (palme, palmiste), farine, blé, poudre jus citron (maïs des solides sirop, jus citron avec, l'huile citron), arômes naturels et artificiels, acid citrique, lécithine soya, jaune 5 lac), graines pavot, poudre à pâte, sel.

Contains: Wheat, soy.
May contain: Milk, nuts, sulphites.
Contient: Blé, soya
Peut contenir: Soya, noix, lait, sulfites.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/10 pouch (37g) / par 1/10 ponche (37g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 100		
Fat / Lipides 0 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 320 mg		
Carbohydrate / Glucides 20 g		
Fibre / Fibres 1 g		
Sugars / Sucres 2 g		
Protein / Protéines 3 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Pasta Salad

Mélange à Salade de Pâtes

Ingredients: Vegetable fusilli (durum wheat semolia, dehydrated spinach, tomato powder, niacin, folic acid, ferrous sulphate (iron), riboflavin, thiamine, mononitrate), sugar, salt, spice mixture (mustard).

Ingrédients: Fusilli de legumes (semolia de blé durum, déshydratée d'épinards, poudre tomate, niacine, acide folique, ferreux, sulfate (fer), riboflavine, mononitrate, thiamine), sucre, sel, mélange d'épice (moutard).

Contains: Mustard, wheat
May contain: Sesame seed, milk, egg or sulphites.
Contents: Moutard, blé
Peut contenir: Graines sésame, lait, oeuf, sulfites.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/16 pouch (33g) / par 1/16 ponche (33g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 140		
Fat / Lipides 2 g		
Saturated / saturés 1 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 170 mg		
Carbohydrate / Glucides 29 g		
Fibre / Fibres 1 g		
Sugars / Sucres 10 g		
Protein / Protéines 3 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Raspberry Burst Scone Mix

Mélange à Scone de Framboises

Ingredients: Enriched flour, sugar, raspberry flakes (sugar, vegetable oil (palm, palm kernel), wheat flour, malic acid, tricalcium phosphate, sodium citrate, artificial flavors, soy lecithin, red cabbage juice, red 40 lake, blue 5 lake), baking powder, salt.

Ingrédients: Farine enrichie, sucre, framboises artificiel (sucre, huile végétale (palmier, huile palmiste), farine, l'acide malique, phosphate tricalcique citrate sodium, saveur artificiel, lécithine soya, jus chou rouge, rouge 40 lac, bleu 2 lac), poudre en pate, sel.

Contains: Wheat, soy.
May contain: sulphites, milk, nuts.
Contient: Blé, soya
Peut contenir: Sulfites, lait, noix.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/10 pouch (22 g) / par 1/10 ponche (22 g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 80		
Fat / Lipides 1 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 700 mg		
Carbohydrate / Glucides 16 g		
Fibre / Fibres 2 g		
Sugars / Sucres 2 g		
Protein / Protéines 2 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Potato Medley Soup Mix

Mélange à soupe Medley de pomme de terre

Ingredients: Dehydrated vegetables (carrot, potato, onion, leek, red and green bell pepper, cabbage, celery), potato flakes(potatoes, vegetable monoglyceride (palm and/or soy), sodium acid pyrophosphate sodium stearyl-2-lactate, BHA), vegetable soup base (salt, corn syrup solids, dehydrated vegetables (onion, carrot, potato, tomato, leek, red and green bell pepper, cabbage, celery, garlic, asparagus), sugar, potato starch, corn starch, palm oil, hydrolyzed plant proteins (corn), hydrolyzed plant proteins (soya), dextros, yeast extract (soy), canola oil, spices, spice extracts, silicon dioxide, colour, disodium inosinate, disodium guanylate), dehydrated onion, spice mixture.

Ingrédients : Légumes déshydratés (carotte, pomme de terre, oignon, poireau, poivron rouge et vert, chou, céleri), flocons pommes terre Pommes de terre, légumes monoglyceride (Palm et/ou soya), pyrophos-phate acide sodium stéaryle sodique-2-lactate, BHA), soupe légumes base (sel, sirop glucose déshydraté, légumes déshydratés (oignon, carotte, pomme terre, tomate, poireau, poivron rouge et vert, chou, céleri, l'ail, les asperges), sucre, fécule pommes terre, fécule maïs, l'huile de palme, protéines hydrolysées (maïs), protéines hydrolysées (soja), dextros, extrait(levure (soja), huile canola, épices, extraits d'épices, dioxyde silicone, couleur, inosinate disodique, disodium guanylate), oignon déshydraté, mélange d'épices.

Contains: Soy, wheat
May contain: Sulphites, mustard, nuts, egg, milk.
Contient: Soya, blé.
Peut contenir: Sulfites, moutarde, noix, oeuf, lait.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/15 pouch (250 ml) / par 1/15 ponche (250 ml)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 110		
Fat / Lipides 1 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 840 mg		
Carbohydrate / Glucides 21 g		
Fibre / Fibres 2 g		
Sugars / Sucres 2 g		
Protein / Protéines 4 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Minestrone Soup Mix

Mélange à Soupe Minestrone

Ingredients: Lentils, rice, rotini (durum wheat semolina, niacin, folic acid, ferrous sulfate (iron), riboflavin, thiamine mononitrate), barley, beef base (salt, dextrose, corn syrup solids, palm oil, hydrolyzed plant proteins (soya), corn starch, yeast extract (soy), dehydrated onion, colour, silicon dioxide, spices, spice extracts, disodium inosinate, disodium guanylate), dried onion, spice mixture.

Ingrédients: Lentilles, riz, tourelle (semoule blé dur, niacin, acide folique, sulfate ferreux (fer), riboflavine, thiamine monitrate), orge, base au boeuf (sel, dextrose, extrait sec de sirop de maïs, huile de palme, protéines végétales hydrolysées (soya), amidon de maïs, extrait de levure (soya), oignon déshydraté, colorant, bioxyde de silice, épices, extraits d'épice, inosinate disodique, guanylate disodique), oignon séchés, mélange d' épice.

Contains: Soy, wheat.
May contain: Sulphites, mustard, nuts, egg, milk.
Contient: Soya, blé.
Peut contenir: Sulfites, moutarde, noix, oeuf, lait.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca

Nutrition Facts		
Valeur nutritive		
Per 1/28 pouch (19 g) / par 1/28 ponche (19 g)		
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne	
Calories / Calories 70		
Fat / Lipides 0 g		
Saturated / saturés 0 g		
+ Trans / trans 0 g		
Cholesterol / Cholestérol 0 mg		
Sodium / Sodium 40 mg		
Carbohydrate / Glucides 16 g		
Fibre / Fibres 0 g		
Sugars / Sucres 9 g		
Protein / Protéines 1 g		
Vitamin A / Vitamine A		
Vitamin C / Vitamine C		
Calcium / Calcium		
Iron / Fer		

Classic Sugar Cookie Mix

Mélange de cookies de sucre classique

Ingredients: Cookie: Enriched flour, sugar, sodium bicarbonate, salt
Glaze: Icing sugar

Ingrédients : Cookie : farine enrichie, sucre, bicarbonate de sodium, sel
Glacis : Sucre glace

Contains: Wheat.
Contient: Blé.

Packaged by
The Mixing Spoon
Calgary, AB
www.themixingspoon.ca