

# Nutrition & Diet Services

P.O. Box 67070, Portland, OR 97268  
Phone: (503) 654-3583 Fax: (503) 654-3669

## Nutrient Analysis

Reist HI-POP Yellow, 100g  
Reist Popcorn Company

Servings per Container: :  
Serving Size: 100 gram  
Servings per Batch: 1

<i>Nutrients</i>	<i>Units</i>	<i>Total</i>	<i>RDI</i>	
			<i>US Std</i>	<i>%</i>
<i>Portion</i>	g	100		
<i>Calories, Total</i>	kcal	333	2000	<b>17%</b>
<i>Fat, Total</i>	g	3.03	78	<b>4%</b>
<i>Saturated Fat</i>	g	0.00	20	<b>0%</b>
<i>Trans Fat, total</i>	g	0.00		
<i>Cholesterol</i>	mg	0.00	300	<b>0%</b>
<i>Sodium</i>	mg	0	2300	<b>0%</b>
<i>Carbohydrates</i>	g	78.79	275	<b>29%</b>
<i>Fiber, Total Dietary Fiber</i>	g	21.21	28	<b>76%</b>
<i>Sugar, Total</i>	g	2.42		
<i>Sugar, Added</i>	g	0.00	50	<b>0%</b>
<i>Protein</i>	g	12.12		
<i>Vitamin D</i>	mcg	0.00	20	<b>0%</b>
<i>Calcium</i>	mg	0.00	1300	<b>0%</b>
<i>Iron</i>	mg	5.45	18	<b>30%</b>
<i>Potassium</i>	mg	329.00	4700	<b>7%</b>