Nutritional Information Fact Sheet

For your convenience, **M Thompson Chocolates** is pleased to provide Nutritional and Ingredient Information for our products. If you require further information please feel free to contact us at **info@mthompsonchocolates.com** for more details.

Important: *All Amounts are Daily Percentage Values.*
Tous les montants sont des valeurs en pourcentage quotidiennes.

Product / Produit	Calories/ Calories	Fat/ Lipides	Carbohydrate/ Glucides	Protein/ Protéines	Sugars/ Sucres	INGREDIENTS:	INGRÉDIENTS:
	Milk / Dark	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*		
Milk&Dark Mint Melodies Per 15g (0.5 oz)/ par 15g (0.5 oz)	90 / 80	6 g – 10% / 6 g – 10%	7 g – 2% / 8 g – 3%	2 g / 2 g	7 g / 6 g Text	Milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, processed with alkali, soy lecithin added as an emulsifier, butterfat, vanilla) coconut oil (pure coconut oil) peppermint oil. *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, beurre de cacao, liqueur de chocolat traitée avec alcali, lécithine de soja ajoutee comme émulsifiant, matière, grassee, vanille) huile de coco (huile de coco pure) huile de menthe poivrée. *** Peut contenir des traces de noix**
Milk&Dark Peanut Butter Smoothies Per 15g (0.5 oz)/ par 15g (0.5 oz)	100 / 90	8 g – 12% / 8 g – 12%	6 g – 2% / 7 g – 3%	3 g / 3 g	8 g / 7 g	Milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, chocolate liquor processed with alkali, cocoa butter, butterfat, soy lecithin added as emulsifier, vanilla) white confectionary coating, freshly ground peanuts. *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, liqueur de chocolat traitée avec de l'alcali, le beurre de cacao, matière grasse, lécithine de soja comme émulsifiant ajouté, vanille) blanche de revêtement de confiserie, fraîchement arachides écrasées. *** Peut contenir des traces de noix**
Milk&Dark Chocolate Smoothies Per 15g (0.5 oz)/ par 15g (0.5 oz)	90 / 80	6 g – 10% / 6 g – 10%	7 g – 2% / 8 g – 3%	2 g / 2 g	7 g / 6 g	Milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, processed with alkali, soy lecithin added as an emulsifier, butterfat, vanilla) coconut oil (pure coconut oil) *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, beurre de cacao, liqueur de chocolat traitée avec alcali, lécithine de soja ajoutee comme émulsifiant, matière, grassee, vanille) huile de coco (huile de coco pure) *** Peut contenir des traces de noix**

Product / Produit	Calories/ Calories	Fat/ Lipides	Carbohydrate/ Glucides	Protein/ Protéines	Sugars/ Sucres	INGREDIENTS:	INGRÉDIENTS:
	Milk / Dark	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*		
Milk&Dark Blueberry Melodies Per 15g (0.5 oz)/ par 15g (0.5 oz)	90 / 80	6 g - 10% / 6 g - 10%	7 g - 2% / 8 g - 3%	2 g / 2 g	7 g / 6 g	Milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, processed with alkali, soylecithin added as an emulsifier, butterfat, vanilla) coconut oil (pure coconut oil) blueberry oil. *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, beurre de cacao, liqueur de chocolat traitée avec alcali,lécithine de soja ajoutee comme émulsifiant, matière, grassee, vanille) huile de coco (huile de coco pure) huile d'bleuet. *** Peut contenir des traces de noix**
Milk&Dark Orange Melodies Per 15g (0.5 oz)/ par 15g (0.5 oz)	90 / 80	6 g - 10% / 6 g - 10%	7 g - 2% / 8 g - 3%	2 g / 2 g	7 g / 6 g	Milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, processed with alkali, soy lecithin added as an emulsifier, butterfat, vanilla) coconut oil (pure coconut oil) orange oil. *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, beurre de cacao, liqueur de chocolat traitée avec alcali, lécithine de soja ajoutee comme émulsifiant, matière, grassee, vanille) huile de coco (huile de coco pure) huile d'orange. *** Peut contenir des traces de noix**
Milk&Dark Almond Butter Crunch Per 35g (1.2 oz)/ par 35g (1.2 oz)	190 / 180	13 g - 20% / 13 g - 19%	19 g - 6% / 19 g - 6%	1 g / 1 g	17 g / 15 g	Sugar, butter, milk chocolate, semi-sweet chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, soy lecithin added as an emulsifier and Vanilla) almonds (almonds, oil, salt) glucose, baking Soda *** May contain traces of nuts**	Sucre, beurre, chocolat au lait, chocolat mi-sucré (sucre, lait, beurre de cacao, liqueur de chocolat, lécithine de soja ajoutée comme émulsifiant et vanille) (huile d'amandes, sel) d'amandes de glucose, de bicarbonate de soude *** Peut contenir des traces de noix**
White Chocolate Almond Bark Per 35g (1 oz)/ par 35g (1 oz)	190	13 g - 19 %	19 g - 6 %	3 g	18 g	White confectionery coating (sugar, partially hydrogenated palm kernel and cottonseed oils, nonfat dry milk, milk glyceryl lacto esters of fatty acids, soy lecithin, salt and artificial flavouring added) almonds (almonds, oil, salt) *** May contain traces of nuts**	Enduit blanc de confiserie (le sucre, le grain de paume et les huiles partiellement hydrogénés de coton, lait en poudre sans matières grasses, traient les esters glyceryliques de lacto des acides gras, de la lécithine de soja, du sel et de l'assaisonnement artificiel supplémentaires) amandes (amandes, huile, sel) *** Peut contenir des traces de noix**
Dark Chocolate Almond Bark Per 35g (1.2 oz)/ par 35g (1.2 oz)	180	13 g - 19 %	19 g - 6 %	2 g	15 g	Semi-sweet chocolate (sugar, chocolate liquor processed with alkali, cocoa butter, butterfat, soy lecithin added as an emulsifier, vanilla) almonds (almonds, oil, salt) *** May contain traces of nuts**	Chocolat mi-sucré (sucre, liqueur de chocolat traitée avec de l'alcali, la lécithine du beurre de cacao, de graisse de beurre, de soja supplémentaire comme émulsifiant, la vanille) amandes (amandes, pétrole, sel) *** Peut contenir des traces de noix**

Product / Produit	Calories/ Calories	Fat/ Lipides	Carbohydrate/ Glucides	Protein/ Protéines	Sugars/ Sucres	INGREDIENTS:	INGRÉDIENTS:
	Milk / Dark	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*	*Milk / Dark*		
Milk Chocolate Almond Bark Per 35g (1.2 oz)/ par 35g (1.2 oz)	190	13 g - 19 %	18 g - 6 %	2 g	17 g	Milk chocolate (sugar, milk, cocoa butter, chocolate liquor, cocoa butter, soy lecithin added as an emulsifier, vanilla) almonds (almonds, oil, salt) *** May contain traces of nuts**	Chocolat au lait (sucre, lait, beurre de cacao, liqeur de chocolat, le beurre de cacao, lécithine de soja ajoutée comme émulsifiant, vanille) amandes (amandes, huile, sel) *** Peut contenir des traces de noix**
White Chocolate Cranberry Bark Per 35g (1 oz)/ par 35g (1 oz)	180	10 g - 16%	21 g - 7%	2 g	21 g	White confectionery coating (sugar, partially hydrogenated palm kernel and cottonseed oils, nonfat dry milk, milk glyceryl lacto esters of fatty acids, soy lecithin, salt and artificial flavouring added) cranberries. *** May contain traces of nuts**	Enduit blanc de confiserie (le sucre, le grain de paume et les huiles partiellement hydrogénés de cot on, lait enpoudre sans matières grasses, traient les esters glyceryliques de lacto des acides gras, de la lécithine de soja, du sel etde l'assaisonnement artificiel supplémentaires) canneberges. *** Peut contenir des traces de noix**
Nutty Pop Per 25g (0.9 oz)/ par 25g (0.9 oz)	120	9 g - 13 %	12 g - 4 %	2 g	9 g	Sugar, pecans, almonds, water, brown sugar, butter, white popcorn, salt *** May contain traces of nuts**	Sucre, noix de pécan, amandes, l'eau, la cassonade, le beurre, le maïs soufflé blanc, sel *** Peut contenir des traces de noix**

Allergy Alert:

TREE NUTS, PEANUTS (GROUND NUTS) & NUT ALLERGIES

Any products containing nuts are clearly labelled. As our chocolates are made in an environment where nuts are present we cannot say they are nut free.

GLUTEN/WHEAT INTOLERANCE

All of our chocolates are gluten free and have no added sugars. Products containing added sugars and nuts may contain low level traces of gluten due to the manufacturing facility they are produced in. This pertains specifically to the Almond Bark, Almond Butter Crunch and Nutty Pop.

Please also note all of our flavourings are natural and gluten free.

MILK/LACTOSE INTOLERANCE

Any products containing milk in the recipe are clearly labelled. In our chocolate factory we handle both milk and dark chocolate, so we cannot guarantee that any recipes are free from low level traces of milk.

SOYA

All our chocolates do contain traces of soya lecithin. This is an important natural emulsifier in chocolate that keeps it smooth and prevents the ingredients from separating.

If you require further information please feel free to contact us at **info@mthompsonchocolates.com** for more details.

THOMPSON CHOCOLATES TORONTO · ONTARIO