

Approx. 6.5" Tortilla

Gluten Friendly

# Poco Loco Cocina Inc.

8 Tortillas per package

Vegan

Changing lives one tortilla at a time.

Simple, Healthy  
Ingredients

Dairy Free

4503 Gateway Blvd.

Wax paper inserts  
between each tortilla

Egg Free

Edmonton AB T6H 5C3

KEEP FROZEN – until  
consumed

Preservative Free

Phone: 780 935 0834

No Added Sugar



Updated: March 6, 2022



### Original

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

Calories 70	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 9 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 115 mg	5 %
Potassium 20 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Psyllium Husk, Natural Baking Powder, Sea Salt

**Ingédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Cosse de psyllium, Poudre à pâte naturelle, Sel de mer

### Kreppe

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

Calories 70	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 9 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 115 mg	5 %
Potassium 20 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Monk Fruit/Erythritol, Psyllium Husk, Natural Baking Powder, Sea Salt

**Ingédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Fruit de moine / Erythritol, Cosse de psyllium, Poudre à pâte naturelle, Sel de mer

### Spicy/Épicées

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

Calories 90	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 8 g	11 %
Saturated / saturés 0.5 g	
+ Trans / trans 0 g	3 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 4 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 4 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 15 mg	1 %
Potassium 10 mg	0 %
Calcium 50 mg	4 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Almond Flour, Water, Coconut Flour, Psyllium Husk, Spice, Baking Powder, Garlic Powder, Himalayan Sea Salt

**Ingédients:** Poudre d'amande, Eau, Farine de noix de coco, Cosse de psyllium, épices, Levure, Poudre d'ail, Sel de mer de l'Himalaya

### Tomato / Tomate

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

Calories 80	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 11 g	
Fibre / Fibres 7 g	25 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
<b>Protein / Protéines</b> 4 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 120 mg	5 %
Potassium 100 mg	2 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.3 mg	2 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Tomato powder, Psyllium Husk, Natural Baking Powder, Sea Salt

**Ingédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Tomate en poudre, Cosse de psyllium, Poudre à pâte naturelle, Sel de mer

### Savory/Fines Herbes

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

Calories 70	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 9 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 115 mg	5 %
Potassium 20 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Psyllium Husk, Organic Italian Herbs, Natural Baking Powder, Granulated Garlic, Onion Powder, Sea Salt

**Ingédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Cosse de psyllium, Herbes italiennes biologiques, Poudre à pâte naturelle, Ail granulé, Poudre d'oignon, Sel de mer

### Flaxseed / Farine de lin

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (80 g)  
1 (80 g)

Calories 140	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 5.0 g	7 %
Saturated / saturés 2.0 g	
+ Trans / trans 0 g	10 %
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 19 g	
Fibre / Fibres 15 g	54 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 7 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 310 mg	13 %
Potassium 40 mg	1 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Flaxseed meal, Psyllium Husk, Nutritional Yeast, Baking Powder, Himalayan Sea Salt

**Ingédients:** Eau, Farine de noix de coco, Farine de lin, Cosse de psyllium, Levure nutritionnelle, Levure, Sel de mer de l'Himalaya



**LOW CARB TORTILLA CHIPS**

### Spicy/Épicées

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

<b>Calories 90</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 8 g	11 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 4 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 4 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 15 mg	1 %
Potassium 10 mg	0 %
Calcium 50 mg	4 %
Iron / Fer 0.5 mg	3 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Almond Flour, Water, Coconut Flour, Psyllium Husk, Spice, Baking Powder, Garlic Powder, Himalayan Sea Salt  
**Ingrédients:** Poudre d'amande, Eau, Farine de noix de coco, Cosse de psyllium, épices, Levure, Poudre d'ail, Sel de mer de l'Himalaya

### Original

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

<b>Calories 70</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 9 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 115 mg	5 %
Potassium 20 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Psyllium Husk, Natural Baking Powder, Sea Salt  
**Ingrédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Cosse de psyllium, Poudre à pâte naturelle, Sel de mer

### Savory/Fines Herbes

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (30 g)  
1 (30 g)

<b>Calories 70</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 3.0 g	4 %
Saturated / saturés 1.0 g	5 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 9 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	0 %
<b>Sodium</b> 115 mg	5 %
Potassium 20 mg	0 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.2 mg	1 %

\*5% or less is a little 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu 15% ou plus c'est beaucoup

**Ingredients:** Water, Coconut Flour, Almond Flour, Psyllium Husk, Organic Italian Herbs, Natural Baking Powder, Granulated Garlic, Onion Powder, Sea Salt  
**Ingrédients:** Eau, Farine de noix de coco, Poudre d'amande, Cosse de psyllium, Herbes italiennes biologiques, Poudre à pâte naturelle, Ail granulé, Poudre d'oignon, Sel de mer



## DOUBLE CHOCOLATE ZUCCHINI CUPCAKES

This dessert has quickly become one of our most requested. This Double Chocolate Zucchini Cupcake is moist and rich and with a choice of either Butter Vanilla or Peanut Butter Cream Cheese Icing it is delicious.

### Chocolate Cupcakes / Cupcakes au chocolat

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (55 g)  
1 (55 g)

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
<b>Calories 180</b>	
<b>Fat / Lipides</b> 16 g	21 %
Saturated / saturés 10 g	50 %
+ Trans / trans 0.2 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 20 g	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
Polyols / Polyalcools 12 g	
<b>Protein / Protéines</b> 5 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 75 mg	25 %
<b>Sodium</b> 270 mg	12 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 40 mg	3 %
Iron / Fer 1.5 mg	8 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**

\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Zucchini, Cream Cheese, Egg, Monk Fruit, Erythritol, Coconut Oil, Coconut Flour, Cocoa, Chocolate chips (with stevia), Peanut Butter, Pure Vanilla Extract, Baking Soda, Natural Baking Powder, Himalayan Pink Sea Salt, Cinnamon

**Ingrédients:** Zucchini, Fromage Frais, Oeuf, Extrait de fruit de moine, érythritol, Huile de noix de coco, Farine de noix de coco, Cacao, Pépites de chocolat Krisda (avec stevia), Beurre d'arachide, Extrait de vanille pur, Bicarbonate de soude, Poudre à pâte naturelle, Sel de mer rose de l'Himalaya, Cannelle



## PEANUT BUTTER DREAM CUP

Our peanut butter dream cup is one of our most requested desserts. The creamy peanut butter pastry cream is placed on a chocolate /pecan base drizzled with sugar free chocolate on top... Makes a great dessert to calm that urge for something sweet.

### Peanut Butter Dream Cup

#### Nutrition Facts

Serving Size: (0.0g)  
Servings Per Container: 1

##### Amount Per Serving

**Calories** 210      Calories from Fat 180

##### % Daily Value\*

**Total Fat** 20g      **31%**

Saturated Fat 9g      **45%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 55mg      **18%**

**Sodium** 75mg      **3%**

**Total Carbohydrate** 10g      **3%**

Dietary Fiber 3g      **12%**

Sugars <1g

Sugar Alcohol 5g

**Protein** 4g

Vitamin A 8%      •      Vitamin C 0%

Calcium 2%      •      Iron 6%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

INGREDIENTS: BUTTER, WHIPPING CREAM, NATURAL PEANUT BUTTER, PHILADELPHIA CREAM CHEESE, ALMOND FLOUR, MONK FRUIT, ERYTHRITOL, UNSWEETENED CHOCOLATE, STEVIA LEAF EXTRACT, PECANS, EGG, EGG YOLKS, COCOA POWDER (UNSWEETENED), PURE VANILLA EXTRACT, HIMALAYAN SEA SALT



## NANAIMO CUP

Our Nanaimo cup has been dubbed "paper licking good" and we are very proud to maintain that name. From the chocolate/coconut base to the solid chocolate top... this is another highly requested dessert.

### Nanaimo Cup

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 26 (40 g)  
1 (40 g)

	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Calories 150</b>	
<b>Fat / Lipides</b> 14 g	19 %
Saturated / saturés 8 g	40 %
+ Trans / trans 0.3 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 11 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Polyols / Polyalcools 8 g	
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 35 mg	12 %
<b>Sodium</b> 60 mg	3 %
Potassium 75 mg	2 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron / Fer 1 mg	6 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**

\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Butter, Monk Fruit extract, Erythritol, Almond Flour, Cream Cheese, Chocolate, Heavy Cream, Coconut, Cocoa, Egg Yolk, Egg White, Pure Vanilla Extract, Sea Salt

**Ingédients:** Beurre, Extrait de fruit de moine, érythritol, Poudre d'amande, Fromage Frais, Chocolat, Crème épaisse, Noix de coco, Cacao, Jaune d'œuf, Blanc d'œuf, Extrait de vanille pur, Sel de mer

POCO LOCO  
780 935 0834



## Carrot Cupcake/Cupcake aux carottes

### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (129 g)  
1 (129 g)

<b>Calories 270</b>	<b>% Daily Value*</b>
<b>Fat / Lipides 25 g</b>	<b>% valeur quotidienne*</b>
Saturated / saturés 8 g	40 %
+ Trans / trans 0.3 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 13 g</b>	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Polyols / Polyalcools 8 g	
<b>Protein / Protéines 6 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 75 mg</b>	<b>25 %</b>
<b>Sodium 180 mg</b>	<b>8 %</b>
Potassium 175 mg	4 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 1 mg	6 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**  
\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Almond Flour, Egg, Butter, Monk Fruit, Carrots, Cream Cheese, Pecans, Natural Baking Powder, Spices, Vanilla Extract, Himalayan Pink Salt, Pineapple flavor

**Ingrédients:** farine d'amande, oeuf, beurre, extrait de fruit de moine, érythritol, carottes, fromage frais, pécame, poudre à pâte naturelle, épices, extrait de vanille, sel d'himalaya, saveur d'ananas



# Pumpkin Bars

## Pumpkin Bar / Barre de citrouille

### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (50 g)  
1 (50 g)

<b>Calories 230</b>	<b>% Daily Value*</b>
<b>Fat / Lipides 18 g</b>	<b>% valeur quotidienne*</b>
Saturated / saturés 9 g	24 %
+ Trans / trans 0.3 g	50 %
<b>Carbohydrate / Glucides 29 g</b>	
Fibre / Fibres 5 g	18 %
Sugars / Sucres 3 g	3 %
Polyols / Polyalcools 18 g	
<b>Protein / Protéines 7 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 80 mg</b>	<b>27 %</b>
<b>Sodium 310 mg</b>	<b>13 %</b>
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 75 mg	6 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**  
\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Pumpkin, Cream Cheese, erythritol, monk fruit extract, Egg, Coconut Flour, Almond Flour, Cream, Coffee, Coconut Oil, Pure Vanilla Extract, Baking Powder, Himalayan Pink Sea Salt, Spices

**Ingrédients:** Citrouille, Fromage Frais, érythritol, extrait de fruit de moine, Oeuf, Farine de noix de coco, Farine d'amande, Crème, café, Huile de noix de coco, Extrait de vanille pur, Poudre à pâte, Sel de mer rose de l'Himalaya, Épices

Poco Loco Cocina Inc.  
(780) 935 0834



Great taste

Aromatic

### Bacon Cheddar Biscuit

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (40 g)  
1 (40 g)

<b>Calories 230</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 18 g	24 %
Saturated / saturés 5 g	30 %
+ Trans / trans 0.2 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 5 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
<b>Protein / Protéines</b> 12 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 60 mg	20 %
<b>Sodium</b> 360 mg	16 %
Potassium 200 mg	4 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**  
\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Greek Yogurt (Cultured Pasteurized Milk), Almond Flour, Egg, Bacon, Apple Cider Vinegar, Cheddar Cheese, Butter (Cream, Natural Flavor), Natural Baking Powder, Spice, Himalayan Pink Sea Salt  
**Ingédients:** Yogourt grec (lait pasteurisé de culture), Poudre d'amande, Oeuf, Bacon, Vinaigre de cidre de pomme, Fromage cheddar, Beurre (crème, arôme naturel), Poudre à pâte naturelle, épices, Sel de mer rose de l'Himalaya

POCO LOCO  
780 935 0834

### Almond Cheddar Biscuit

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 1 (40 g)  
1 (40 g)

<b>Calories 180</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 14 g	19 %
Saturated / saturés 4.5 g	23 %
+ Trans / trans 0.2 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 5 g	
Fibre / Fibres 2 g	7 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
<b>Protein / Protéines</b> 9 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 50 mg	17 %
<b>Sodium</b> 180 mg	8 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %

\*5% or less is **a little** 15% or more is **a lot**  
\*5% ou moins c'est **peu** 15% ou plus c'est **beaucoup**

**Ingredients:** Greek Yogurt (Cultured Pasteurized Milk), Blanched Almonds, Eggs, Apple Cider Vinegar, Cheddar (Milk, Cultures, Salt, Enzymes, Annatto (color)), Butter, Baking Powder, Garlic Powder, Himalayan Sea Salt  
**Ingédients:** Yogourt grec (lait pasteurisé de culture), Amandes blanchies, Des œufs, Vinaigre de cidre de pomme, Cheddar (lait, cultures, sel, enzymes, rocou (couleur)), Beurre, Levure, Poudre d'ail, Sel de mer de l'Himalaya