

LES EQUIVALENCES A 1G DE SEL

LES FROMAGES



1 portion individuelle
(40 g en moyenne)



LES CHARCUTERIES

90g de
Rillettes



2 Tranches
de
saucissons
secs

1 Tranche
de jambon
cru (20g)



1 Tranche
de jambon
cuit (50g)

30 g de
Lardons



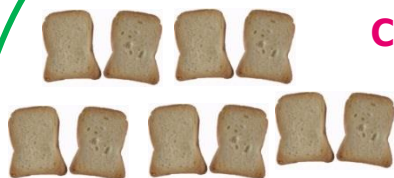
1 saucisse ou
1 merguez

60g de
pâté de
campagne



3 Tranches
de
saucisson
à l'ail

LES PRODUITS CEREALIERES



10 Biscottes



1 croissant ou 1
pain au chocolat



4 Tranches de
Brioche (90g)



¼ de



3 petites tranches
de pain de mie



2 grandes tranches
de pain de mie

LES FRUITS



3 poignées de
cacahuètes
(100g)



5 olives
vertes ou 3
olives noires



2 petits sachets de
chips individuels de
30g



2 poignées de
pistaches (60g)

POISSONS FUMES OU EN CONSERVES



1 Tranche de saumon fumé (40g)

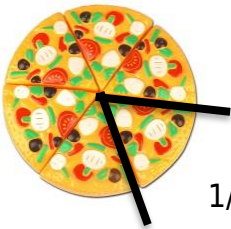


1 boîte de thon au naturel (140g)



3 sardines en boîte

LES PLATS PREPARES



1/6 de pizza (100g)



1/4 de quiche (100g)



½ bol de potage en brique ou en sachet (125ml)

CRUSTACES



4 de crevettes cuites (60g)



6 Huitres sans la 1^{ère} eau



6 bulots (130g)



½ litre de moules nature

4 Bâtonnets de Surimi (60g)



AUTRES



1 c à soupe rase de moutarde



1/5 sachet de Levure Chimique



160g de légumes en conserves



1/5 de bouillon cube



1 C à Café de sauce soja



5 Sticks de mayonnaise (3 C à S)



10 Cornichons (50g)



3 Sticks de Ketchup (2c à S)