



150 g de légumes  
en conserve  
(1 petite boîte)



80 g de pain  
(1/3 de baguette)



80g de fromage  
(2 portions)



120g de thon en  
boîte  
(1 boîte égouttée)

On trouve 1g de  
sel dans...



1 boîte de filets  
de maquereaux ou  
sardines



140 ml de potage en  
sachet ou brique  
(un demi bol)



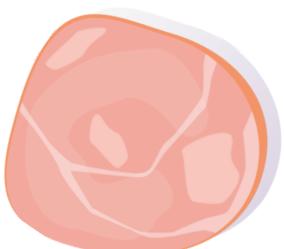
20 g de saucisson  
(2 rondelles)



5-6 olives



50 g de saucisse  
(1 saucisse moyenne)



50 g de jambon  
(1 tranche moyenne)