



**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 égoutée)**

**On trouve 1g de  
sel dans...**



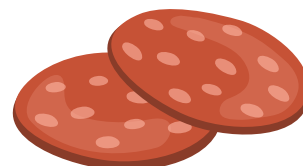
**1 croissant**



**1 boîte de filets  
de maquereaux ou  
sardines**



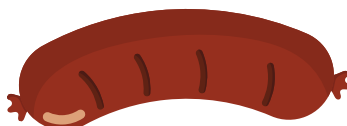
**140 ml de potage en  
sachet ou brique  
(un demi bol)**



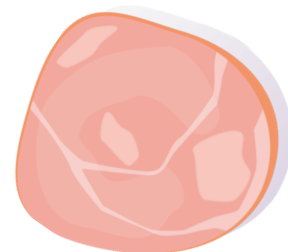
**20 g de saucisson  
(2 rondelles)**



**5-6 olives**



**50 g de saucisse  
(1 saucisse moyenne)**



**50 g de jambon  
(1 tranche moyenne)**