

# Teneur en sel des aliments: 1 g de sel = 1 pincée correspond à:



80 g	Baguette
125g	Céréales petit déjeuner
1/2	croissant
90g	Pain de mie / Pain complet
160g	Biscuits secs
40g	Biscuits apéritifs



160g	Emmental / Mozzarella
65g	Brie / fromages fondus en portion / chèvre frais
50g	Feta
30g	Roquefort



80g	Pizza, hamburger (fast food), quiche, sandwich
110g	Galette au soja et légumes
150g	Carottes râpées préemballées en sauce



130g	Thon au naturel appertisé égoutté
150g	Haricots verts appertisé égoutté
60g	Cornichons au vinaigre / mayonnaise industrielle
40g	Ketchup



55g	Jambon blanc de porc ou de dinde
15g	Jambon cru
20g	Saucisson sec
30g	Saumon fumé

## Comment calculer la teneur de ma portion?

Je regarde sur l'étiquette la teneur en sel (Chlorure de sodium) pour 100g soit x g

Formule:  $x \text{ g} / 100 = y$

$Y \times (\text{poids de ma portion en g}) = \text{teneur réelle}$

Ex: si 0,63g pour 100g

Alors  $0,63\text{g} / 100 = 0,0063$  (soit la teneur pour 1g)

Ma portion est de 120 g, d'où  $120 \times 0,0063 = 0,756$  de sel