

CHERCHEZ LE SEL LISEZ LES ÉTIQUETTES

1 g de sodium
= 2,5 g de sel

Valeurs nutritionnelles	Pour 100 g	Par assiette de 240 g
Energie	75 cal	185 cal
Protéines	2,0 g	4,8 g
Glucides	< 1 g	< 1 g
Lipides	3,0 g	7,4 g

Sodium	1 g	2,40 g
--------	-----	--------



LA CONSOMMATION DE SEL MAXIMUM RECOMMANDÉE PAR JOUR EST DE 5 G

Mange moins gras, moins sucré, moins salé
Plus d'infos sur www.mangemieuxbougeplus.nc