



# Le sel dans nos aliments

Il est recommandé de consommer 5g de sel maximum par jour

## Fiche activité 2

### Le sel

Je dois consommer moins de 5g de sel par jour.  
Quels aliments choisir ?

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = g de sel

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = g de sel

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_ = g de sel

