Groupe Hospitalier
Bretagne Sud

Où trouve-t-on 1 gramme de sel ?

Il y a 1 gramme de sel dans :

80 gr de pain
1/3 de baguette

40 gr de fromage

2 crêpes de blé noir

1 cuillère à soupe
de moutarde

200 gr de légumes
en conserve

15 langoustines
cuites sans sel

Groupe Hospitalier
Bretagne Sud

1 saucisse (50 gr)

1/2 litre de moules
cuites sans sel

2 tranches fines de jambon blanc
25% de sel en moins (2x30 gr)

6 huitres
sans leur eau

100 gr de sardines ou
maquereau en conserve
(sauf moutarde)

Conception : service diététique et Direction de la communication - GHBS - Janvier 2018