

Poste 6

- Classer selon teneur en énergie (kcal/100 g)
- Lancer le dé (6x par poste):

1 = 40 appui sur un coude
2 = 32 appui sur un coude
3 = 26 appui sur un coude
4 = 16 appui sur un coude
5 = 8 appui sur un coude
6 = 4 appui sur un coude

- Exécuter le nombre d'appuis sur un coude (à gauche et à droite)

Séré maigre



Yoghourt nature



Cottage cheese



1 - Séré maigre - 60 kcal/100 g

3 - Cottage cheese - 86 kcal/100 g

2 - Yoghourt nature - 69 kcal/100 g

Feta



Tomme



Fromage d'Appenzell



5 - Tomme - 247 kcal/100 g

4 - Feta - 239 kcal/100 g

6 - Fromage d'Appenzell - 393 kcal/100 g