

## Poste 5

- Selon la teneur en graisse/classer les portions (nombre de cuillères à café)
- Lancer le dé (6x par poste):

1 = 40 Sit ups
2 = 32 Sit ups
3 = 26 Sit ups
4 = 16 Sit ups
5 = 8 Sit ups
6 = 4 Sit ups

- Exécuter le nombre de Sit ups

## Pizza Margherita - 390 g



## Croissant aux noisettes - 1 pièce



## Biscuits salés - 100 g



1 - Pizza Margherita - 8 cuillères à café

3 - biscuits salés - 3,5 cuillères à café

2 - croissant aux noisettes - 6 cuillères à café

Pommes noisette - 100 g



Darvida - 8 pièces



Barre énergétique - 1 pièce



5 - Darvida - 1,5 cuillères à café

4 - Pommes noisettes - 2 cuillères à café

6 - Barre énergétique - 0,5 cuillère à café