

Natriumbeperking 2000 mg

U heeft het advies gekregen voor een natriumbeperking van **2000 mg per dag**. Hierbij ontvangt u een lijst met producten en de natriumhoeveelheid.

	Eenheid	mg natrium
Brood en broodvervangers		
wit/bruin/volkorenbrood	1 snee	150
brood natriumarm	1 snee	-
(volkoren)beschuit/cracker	1 stuks	50
beschuit natriumarm	1 stuks	-
krenten/rozijnenbrood met of zonder spijs	1 snee	100
krentenbol	1 stuks	150
knäckebröd	1 stuks	50
licht roggebrood	1 stuks	150
donker roggebrood	1 stuks	250
(volkoren) ontbijtkoek	1 plak	50
ontbijtkoek natriumarm	1 plak	-
croissant	1 stuks (uit blik)	200
pap gemiddeld	schaaltje, 150 ml	100
Graanprodukten		
cornflakes	1 portie, 20 gram	200
muëсли	1 eetlepel, 10 gram	-
Broodbeleg		
kaas, 48+ jong/oud	voor 1 snee	200
kaas, 20+	1 snee	200
kaas, 25%-30% minder zout	1 snee	150
kaas, natriumarm	1 snee	-
smeerkaas	1 snee	200
Zwitserse strooikaas	1 snee	-
pindakaas	1 snee	50
vleeswaren gemiddeld	1 snee	200
vleeswaren natriumarm	1 snee	-
rookvlees gezouten	1 snee	300

rookvlees licht gezouten	1 snee	200
worstsoorten	1 snee	200
haring, zure	1 stuks, 75 gram	600
haring, zoute of zalm, zoute	1 stuks, 75 gram	850
makreel, gestoomd	voor 1 snee brood, 40 gram	100
ei zonder zout	1 stuks	100
jam	voor 1 snee brood	-
Soep/bouillon		
bouillon van blikjes/korrels	1 kop, 200 ml	600
bouillon, idem natriumarm	1 kop, 200 ml	-
bouillonblokje	1 stuks	750
cup a soup	1 kop, 200 ml	950
soep uit pak of blik	1 kop, 200 ml	950
Vlees/vlees/kip		
vlees, ongezouten	1 stuk, 100 gram	50
vis, ongezouten	1 stuk, 100 gram	100
lekkerbekje	1 stuk, 145 gram	750
vissticks	2 stuks	300
kip/kipfilet, ongezouten	1 stuks, 100 gram	100
rookworst	1 stuk, 100 gram	700
Groenten		
groenten gekookt ongezouten	per portie van 150 gram	50
groenten uit blik of glas	per portie van 150 gram	400
zuurkool	per portie van 150 gram	900
zuurkool natriumarm	per portie van 150 gram	50
tomaat	1 stuks	-
Aardappelen/deegwaren/rijst		
aardappel, gekookt gezouten	2 stuks, 100 gram	150
krielaardappal, ongezouten	100 gram	-
aardappelkroket	4 stuks, 100 gram	300
aardappelpuree ongezouten	2 opscheplepels	50
aardappelpuree instant bereid	2 opscheplepels	250
frites ongezouten	1 zakje, 150 gram	-
macaroni gekookt ongezouten	2 opscheplepels	-
rijst, gekookt ongezouten	2 opscheplepels	-
Fruit		
alle fruit	1 stuk / schaaltje	-
vruchten op siroop	1 schaaltje	-

Melk/melkproducten		
melk/karnemelk/kwark	1 portie, 150 gram	50
yoghurt/vla	1 schaalte, 150 gram	100
pudding (instant)	1 schaalte, 150 gram	250
Versnaperingen zoet/hartig		
biscuit, koek, speculaas	1 stuks	50
(appel)taart	1 punt	100
chocola	1 reep, 45 gram	50
banketstaaf	1 stukje, 50 gram	200
ijs/room/consumptie	1 portie, 100 ml	100
brie	voor 1 toastje, 10 gram	50
(huzaren)slaasje	1 stuks, 130 gram	300
kroket	1 stuks, 75 gram	450
augurk zoet/zoetzuur	1 stuks, 25 gram	100
noten, gezouten	1 eetlepel, 20 gram	50
noten, ongezouten	1 eetlepel, 20 gram	-
zoute koekjes	2 stuks, 10 gram	100
paling, gerookt	voor 1 toastje, 10 gram	50
diversen		
zout keuken/zeezout	1 gram (½ theelepel)	400
aroma strooi	1 gram	250
aroma strooi natriumarm	1 gram	-
aroma vloeibaar	1 theelepel, 4 ml	250
aroma vloeibaar natriumarm	1 theelepel, 4 ml	-
mayonaise	1 eetlepel	50
mayonaise natriumarm	1 eetlepel	-
kant en klare sauzen	1 sauslepel	200
tomatenpuree	1 eetlepel, 20 gram	100
kant en klare maaltijden	per maaltijd, 500 gram	1750
koffiemelk	1 eetlepel	-
(light) frisdranken	per glas	-
mineraal (bron) water m.u.v. Vichy / Appolinaris	per glas	-
tomatensap	per glas, 100 ml	250