

### NATRIUMGETALLEN PER PRODUCT

Met onderstaande cijfers kunt u zelf berekenen hoeveel natrium u per dag binnenkrijgt. Op deze manier kunt u variatie aanbrengen in uw voeding. De geadviseerde maximale hoeveelheid natrium is 2400 mg per dag (= 6 gram zout).

De natriumgetallen zijn ontleend aan de Eettabel 2017 van het Voedingscentrum.

Soep	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Zout (g)	Natrium (mg)
Bouillon	1 kop	250	2,7	1080
Erwtensop vers (+spek en worst)	1 kop	250	1,9	760

Snoep en snacks	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Zout (g)	Natrium (mg)
Amandelbroodje	1 stuks	60	0,4	160
Appelbeignet	1 stuks	55	0,1	40
Appelcarré	1 stuks	110	0,6	240
Appelflap	1 stuks	100	0,7	280
Bamibal	1 stuks	70	1,4	560
Bitterbal	1 stuks	20	0,2	80
Borrelnootjes	1 eetlepel	25	0,5	200
Boterkoek	1 blokje	20	<0,1	<40
Cake	1 plak	30	0,4	160
Candybar, groot	1 stuks	50	0,2	80
Candybar, klein	1 stuks	20	<0,1	<40
Chips	1 zakje/handje	30/10	0,1/<0,1	40/<0,40
Chocolaatje	1 stuks	5	<0,1	<40
Drop	1 stuks	4	<0,1	<40
Eierkoek	1 stuks	30	<0,1	<40
Frikadel	1 stuks	75	1,9	760
Gevulde koek	1 stuks	60	0,2	80
Ijs, room-	1 bolletje	50	<0,1	<40
Ijs, water-	1 stuks	55	0	0
Kaaswafel	1 stuks	5	0,1	40
Knakworst	1 stuks	10	0,2	80
Koekje	1 stuks	10	<0,1	<40
Koffiebroodje	1 stuks	75	0,6	240
Kroket	1 stuks	65	1,0	400
Lekkerbekje	1 stuks	145	1,6	640
Loempia	1 stuks	150	2,3	920
Nasibal	1 stuks	75	1,5	600
Noten, ongezoeten	1 eetlepel	20	0	0
Olijven	1 stuks	2	0,9	360
Pannenkoek	1 stuks	70	0,4	160
Pizza	1 stuks	350	3,3	1320
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	1,2	480
Snoepje	1 stuks	5	0	0
Stroopwafel	1 stuks	30	0,2	80
Taart, appel	1 punt	115	0,3	120
Taart, hartig	1 punt	175	2,3	920
Taart, kwark	1 punt	115	0,3	120
Taart, vruchten of slagroom	1 punt	110	0,2	80
Worstenbroodje	1 stuks	75	1,2	480
Zoute biscuit	1 stuks	4	<0,1	<40

Brood	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Zout (g)	Natrium (mg)
Beschuit	1 stuks	10	<0,1	<40
Brood, bruin/tarwe	1 snee	35	0,4	160
Broodje	1 stuks	50	0,7	280
Creamcracker	1 stuks	10	0,2	80
Croissant	1 stuks	40	0,5	200
Knäckebröd	1 stuks	10	0,1	40
Krentenbol	1 stuks	50	0,5	200
Krentenbrood met spijs	1 snee	40	0,3	120
Ontbijtkoek	1 plak	30	0,2	80
Roggebrood, donker	1 snee	45	0,5	200
Roggebrood, licht	1 snee	25	0,3	120

Broodbeleg	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Zout (g)	Natrium (mg)
Appelstroop, honing, jam	voor 1 snee	20	<0,1	<40
Bacon	voor 1 snee	15	0,6	240
Chocoladehagels / vlokken	voor 1 snee	15	<0,1	<40
Fricandeau	voor 1 snee	15	0,4	160
Kaas 48+	voor 1 snee	20	0,4	160
Kaas, 25-33% minder zout	voor 1 snee	20	0,3	120
Kalkoen-/kipfilet	voor 1 snee	15	0,3	120
Ontbijtspek	voor 1 snee	15	0,6	240
Pindakaas	voor 1 snee	20	0,1	40
Rauwe ham	voor 1 snee	15	0,7	280
Rookvlees	voor 1 snee	15	0,7	280
Rosbief	voor 1 snee	15	<0,1	<40
Sandwichspread	voor 1 snee	15	0,3	120
Smeerkaas 48+	voor 1 snee	15	0,4	160
Worst	voor 1 snee	15	0,4	160

Melk en melkproducten	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Zout (g)	Natrium (mg)
Chocolademelk, halfvol	1 beker	250	0,3	120
Karnemelk	1 beker	250	0,2	80
Kwark, halfvol	1 schaaltje	150	0,1	40
Melk, halfvol	1 beker	250	0,3	120
Milkshake	1 beker	250	0,2	80
(Havermout-rijste) pap met suiker	1 schaaltje	150	0,2	80
Vla (diverse smaken halfvol)	1 schaaltje	150	0,3	120
Yoghurt, halfvol	1 schaaltje	150	0,2	80

<b>Dranken</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid (ml)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Natrium (mg)</b>
Bier/pils (alcoholvrij)	1 glas	200	<0,1	<40
Frisdrank	1 glas	250	<0,1	<40
Frisdrank light	1 glas	250	<0,1	<40
Koffie, bereid	1 kopje	125	0	0
Koffiecreamer	1 zakje	2	<0,1	<40
Koffiemelk, halfvol	1 cupje	8	<0,1	<40
Limonadesiroop	voor 1 glas	25	0	0
Mineraal-/bronwater (m.u.v. Appolinarus en Vichy)	1 longdrink-glas	250	<0,1	<40
Tomatengroentesap	1 glas	200	1,8	720
Tomatensap	1 longdrink-glas	250	2,3	920
Vruchtendrank	1 longdrink-glas	250	0,2	80
Vruchtensap	1 glas	150	<0,1	<40
Wijn, rode	1 glas	150	<0,1	<40
Wijn, witte (droge en zoete)	1 glas	150	<0,1	<40
<b>Aardappelen, pasta en rijst</b> (zonder toevoeging van zout)	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid (g)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Natrium (mg)</b>
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	70	<0,1	<40
Aardappelen, gekookt	1 stuks	70	<0,1	<40
Aardappelkroket	1 stuks	30	0,4	160
Aardappelpuree	1 opscheplepel	90	<0,1	<40
Macaroni/spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	45	0	0
Peulvruchten, gekookt	1 opscheplepel	60	0	0
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	55	<0,1	<40

<b>Fruit en groente</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid (g)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Natrium (mg)</b>
Appelmoes	1 schaaltje	205	<0,1	<40
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40	0,4	160
Fruit op sap	1 schaaltje	50	<0,1	<40
Fruit, vers, gemiddeld	1 stuks	125	0	0
Groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel	50	<0,1	<40
Huzarensalade	1 bolletje	50	0,5	200
Rauwkost	1 schaaltje	25	0	0
Zuurkool, gekookt	1 opscheplepel	60	0,4	160

<b>Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervanging</b> (zonder zout bereid)	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid (g)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Natrium (mg)</b>
Bokking, gerookt	1 stuks	110	4,5	1800
Bokking, gestoomd	1 stuks	110	0,5	200
Ei, gekookt	1 stuks	50	0,2	80
Garnalen, hollandse	1 eetlepel	10	0,2	80
Gehaktbal, half-om-half (bereid met zout)	1 bal	100	1,6/0,4(zonder zout)	640/160
Gehaktbal, rund	1 stuks	100	0,5	200
Hamburger	1 stuks	70	1,4	560
Haring, zoute	1 stuks	75	2,1	840
Haring, zure	1 stuks	75	1,5	600
Kalkoen-/kipfilet	1 stuks	100	0,1	40
Kippenpoot, met vel	1 stuks	160	0,3	120
Kipsate met saus	1 stokje	50	0,7	280
Lekkerbekje	1 stuks	145	1,6	640
Makreel, gerookt	voor 1 snee	40	0,8	320
Makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	0,3	120
Mosselen, gekookt	1 stuks	3	<0,1	<40
Rookworst	1 stuks	100	2,1	840
Saucijs	1 stuks	75	1,4	560
Schol, gekookt	1 stuks	120	0,3	120
Tahoe	1 plak	75	<0,1	<40
Tempeh	1 plak	75	<0,1	<40
Vegetarisch rul gehakt	1 portie	100	1,4	560
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	1,2	480
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	1,4	560
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie	100	1,4	560
Vis, gemiddeld	1 stuks	100	0,3	100
Visnugget	1 stuks	25	0,2	80
Visschnitzel	1 stuks	75	0,7	280
Visstick	1 stuks	25	0,2	80
Vlees, gemiddeld	1 stuks	75		140
Wild, gemiddeld	1 stuks	80	0,1	40

<b>Boter, margarine, olie, jus en saus</b>	<b>Eenheid</b>	<b>Hoeveelheid (g)</b>	<b>Zout (g)</b>	<b>Natrium (mg)</b>
Bak- en braadvet, gezouten	1 eetlepel	15	<0,1	<40
Bak- en braadvet, ongezouten	1 eetlepel	15	<0,1	<40
Cocktailsaus	1 sauslepel	25	0,3	120
Crème fraîche, zure room	1 eetlepel	20	<0,1	<40
Fritessaus (35% olie)	1 eetlepel	10	0,3	120
Frituurvet	1 eetlepel	100	0	0
Halvarine	Voor 1 snee	6	<0,1	<40
Jus bereid, gebonden (zonder juspoeder)	1 sauslepel	25	<0,1	<40

Ketjap manis (zoet)	1 eetlepel	15	0,8	320
Ketjap (zout)	1 eetlepel	15	2,4	960
Margarine	1 eetlepel	15	0,2	80
Mayonaise	1 eetlepel	20	0,1	40
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10	0	0
Roomboter, gezouten	1 eetlepel	15	0,2	80
Roomboter, ongezouten	1 eetlepel	15	0	0
Slagroom, geklopt met suiker	1 toef	10	<0,1	<40
Slasaus (40% olie)	1 sauslepel	25	0,3	120
Tomatenketchup	1 eetlepel	17	0,3	120

RIVAS