

Producten	natrium (mg)	Producten	natrium (mg)
1 portie vlees (bereid) zonder zout	140	1 appelflap	330
1 stukje rookworst	700	1 loempia	920
1 bamibal	660	1 mini pizza	670
1 kroket	410	1 stuk pizza (300 gram)	1700
1 frikadel	880	1 pannenkoek	220
1 bal gehakt (bereid) zonder zout	65		
1 hamburger (bereid) zonder zout	65	1 eetlepel atjar tjampoer	160
1 portie kipsaté met satésaus	990	1 groentelepel zure paprika	300
1 kippenpoot (bereid) zonder zout	130		
1 nasibal	660	1 zakje chips (30 g)	120
1 saucijs	600	1 bolletje huzarensalade (50 g)	210
		1 worstenbroodje	490
1 broodbelegging rookvlees	310	1 saucijzenbroodje	550
1 broodbelegging rauwe ham	290		
1 broodbelegging bacon	225	1 bord erwtensoep	1000
1 broodbelegging ontbijtspek	120	1 kop bouillon	990
1 broodbelegging worst	160	1 sauslepel cocktailsaus	440
		1 eetlepel ketjap	790
1 bokking (gerookt)	1800		
1 bokking (gestoomd)	210		
1 zure haring	610	1 groentelepel zuurkool (gekookt)	160
1 zoute haring	820	10 olijven	450
30 gepelde garnalen	500	1 theelepel keukenzout	800
1 lekkerbekje	760	1 theelepel mineraalzout	600
1 gebakken schol zonder zout	100		