

Natriumbeperking 2000 mg

1 gram zout bevat 400 mg natrium

	Eenheid	mg natrium
Brood en broodvervangers		
wit/bruin/volkorenbrood	1 snee	190
brood natriumarm	1 snee	15
pistolet, bruin/wit	1 stuks	300
(volkoren)beschuit/cracker	1 stuks	30
beschuit natriumarm	1 stuks	-
krenten/rozijnenbrood met of zonder spijs	1 snee	120
krentenbol	1 stuks	150
knäckebröd	1 stuks	60
licht roggebrood	1 stuks	150
donker roggebrood	1 stuks	190
(volkoren) ontbijtkoek	1 plak	50
ontbijtkoek natriumarm	1 plak	-
croissant	1 stuks	370
pap gemiddeld	schaaltje, 150 ml	100
Graanproducten		
cornflakes	1 portie, 30 gram	200
muëсли	1 portie, 30 gram	10
Broodbeleg		
kaas, oud	voor 1 snee	210
kaas, jong	voor 1 snee	160
kaas, 25%-30% minder zout	voor 1 snee	120
kaas, natriumarm	voor 1 snee	30
smeerkaas	voor 1 snee	200
Kees kaas	voor 1 snee	120
pindakaas	voor 1 snee	40
pindakaas natriumarm	voor 1 snee	0
kipfilet, fricandeau	voor 1 snee	10
hüttenkäse	voor 1 snee	70

	Eenheid	Mg natrium
Broodbeleg		
vleeswaren gemiddeld	voor 1 snee	200
vleeswaren natriumarm	voor 1 snee	-
rauwe ham	voor 1 snee	300
rookvlees gezouten	voor 1 snee	300
rookvlees licht gezouten	voor 1 snee	200
rosbief	voor 1 snee	20
worstsoorten	voor 1 snee	200
zalm, gerookt	voor 1 toastje, 10g	130
hagelslag, chocolade	voor 1 snee	10
jam/appelstroop	voor 1 snee	0
vruchtenhagel	voor 1 snee	0
Soep/bouillon		
bouillon van blikjes/korrels	1 kop, 200 ml	600
bouillon, idem natriumarm	1 kop, 200 ml	-
bouillonblokje	1/4 blokje	1180
cup a soup (gemiddeld)	1 zakje	600
soep uit pak of blik	1 kop, 200 ml	950
Vlees/kip/vis/vegetarische vervanging		
vlees, rund ongezouten	1 stuk, 100 gram	60
vis, ongezouten	1 stuk, 100 gram	100
haring, zure	voor 1 stuks, 75 gram	610
haring, zoute	voor 1 stuks, 75 gram	820
makreel, gestoomd	per 100 gram	250
makreel, gerookt	per 100 gram	525
tilapiafilet	1 stuk, 100 gram	50
lekkerbekje	1 stuk, 145 gram	760
vissticks	2 stuks (60 gram)	260
zalm gegrild, moot	105 gram	100
kip/kipfilet, ongezouten	1 stuks, 100 gram	60
rookworst	1 stuk, 100 gram	890
rollade, kip- of rund-	1 stuk, 80 gram	540
ei zonder zout	1 stuk	80
tahoe	75 gram	0
vegetarische schnitzel	1 stuk	510

	Eenheid	Mg natrium
Groenten		
groenten, vers, gekookt ongezoeten	per portie van 150 gram	0-75
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, ongezoeten		-
aardappelkroket	1 stuks, 30 gram	140
aardappelpuree instant bereid	2 opscheplepels	250
frites ongezoeten	1 zakje, 150 gram	-
macaroni gekookt ongezoeten	2 opscheplepels	-
rijst, gekookt ongezoeten	2 opscheplepels	-
Fruit		
alle fruit	1 stuk / schaalpje	-
Melk/melkproducten		
melk/karnemelk	1 portie, 150 ml	70
kwark	1 portie, 150 gram	60
yoghurt/vla	1 schaalpje, 150 gram	90
pudding (instant)	1 schaalpje, 150 gram	250
Versnapering zoet/hartig		
drop	5 stuks	40
biscuit, koek, speculaas	1 stuks	50
(appel)taart	1 punt	110
chocola	1 reep, 45 gram	50
banketstaaf	1 stukje, 50 gram	120
ijs/room/consumptie	1 portie, 100 ml	100
brie	voor 1 toastje, 10 gram	50
(huzaren)slaasje	per 100 gram	420
kroket	1 stuks, 75 gram	450
Versnapering zoet/hartig		
frikandel	1 stuks, 75 gram	830
augurk zoet/zoetzuur	1 stuks, 10 gram	35
noten, gezouten	1 eetlepel, 20 gram	60

	Eenheid	Mg natrium
Versnapering zoet/hartig		
noten, ongezouten	1 eetlepel, 20 gram	-
zoute biscuitjes	2 stuks, 10 gram	60
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	60
mayonaise natriumarm	1 eetlepel	-
curry	1 sauslepel, 25 ml	580
ketchup	1 sauslepel, 25 ml	300
ketjap manis	1 eetlepel	730
ketjap natriumarm	1 eetlepel	5
kant en klare sauzen	1 sauslepel, 25 gram	200
pindasaus uit pot	1 eetlepel	140
tomatenpuree	1 eetlepel, 20 gram	90
sambal	1 theelepel	140
kant en klare maaltijden	per maaltijd, 400 gram	1750
Dranken		
bier	1 glas, 250 ml	15
koffiemelk	1 cupje à 8 ml	10
(light) koolzuurhoudende frisdranken	per glas (250 ml)	40
mineraal (bron) water m.u.v. Vichy / Appolinaris	per glas	-
tomatensap	per glas, 150 ml	400
vruchtensap	per glas, 150 ml	5
wijn rood/rosé	per glas, 150 ml	15
wijn, wit	per glas, 150 ml	5

Let op: de natriumarmerende producten op deze lijst, evenals dieetzout, bevatten veel kalium. In combinatie met bepaalde medicijnen kan een hoge kaliuminname gevaarlijk zijn. Overleg eerst met de hartfalenverpleegkundige over het gebruik van deze producten.

Opmerkingen over deze folder

Ontbreekt er informatie in deze folder of is iets onduidelijk beschreven, dan horen wij dat graag. U kunt uw opmerkingen doorgeven via voorlichting@zha.nl.