

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 NEVO-tabel 2006 van het Voedingscentrum.

Soep	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Natrium (mg)
Bouillon	1 kop	250	980
Erwtensoep	1 kop	250	730

Snoep en snacks	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Amandelbroodje	1 stuks	60	140
Appelbeignet	1 stuks	55	85
Appelcarré	1 stuks	110	220
Appelflap	1 stuks	100	330
Bamibal	1 stuks	85	660
Bitterbal	1 stuks	15	110
Borrelnootjes	1 eetlepel	25	250
Boterkoek	1 blokje	20	35
Cake	1 plak	30	85
Candybar, groot	1 stuks	60	110
Candybar, klein	1 stuks	20	40
Chips	1 zakje	30	120
Chocolaatje	1 stuks	5	5
Drop	1 stuks	5	5
Eierkoek	1 stuks	30	150
Frikadel	1 stuks	80	880
Gevulde koek	1 stuks	60	150
Ijs, room-	1 bolletje	50	30
Ijs, water-	1 stuks	50	5
Kaaswafel	1 stuks	5	45
Knakworst	1 stuks	20	200
Koekje	1 stuks	10	30
Koffiebroodje	1 stuks	75	230
Kroket	1 stuks	65	410
Lekkerbekje	1 stuks	145	760
Loempia	1 stuks	150	910
Nasibal	1 stuks	70	540
Noten, ongezouten	1 eetlepel	20	-
Olijven	1 stuks	2	45
Pannenkoek	1 stuks	70	150
Pizza	1 stuks	350	2500
Saucijzenbroodje	1 stuks	70	550
Snoepje	1 stuks	5	-
Stroopwafel	1 stuks	40	100
Taart, appel	1 punt	100	110
Taart, hartig	1 punt	175	530
Taart, kwark	1 punt	115	30
Taart, vruchten of slagroom	1 punt	100	60
Worstenbroodje	1 stuks	75	490
Zoute biscuit	1 stuks	5	30

Brood	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Beschoit	1 stuks	10	20
Brood, bruin/tarwe	1 snee	35	200
Broodje	1 stuks	50	290
Creamcracker	1 stuks	10	60
Croissant	1 stuks	40	370
Knäckebröd	1 stuks	10	60
Krentenbol	1 stuks	50	150
Krentenbrood met spijs	1 snee	40	100
Ontbijtkoek	1 snee	25	65
Roggebrood, donker	1 snee	45	190
Roggebrood, licht	1 snee	25	120

Broodbeleg	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Appelstroop, honing, jam	voor 1 snee	15	5
Bacon	voor 1 snee	15	230
Chocoladehagels / vlokken	voor 1 snee	15	5
Fricandeau	voor 1 snee	15	10
Kaas 48+	voor 1 snee	20	190
Kaas, 25-33% minder zout	voor 1 snee	20	120
Kalkoen-/kipfilet	voor 1 snee	15	10
Ontbijtspek	voor 1 snee	15	120
Pindakaas	voor 1 snee	15	40
Rauwe ham	voor 1 snee	15	290
Rookvlees	voor 1 snee	10	310
Rosbief	voor 1 snee	15	15
Sandwichspread	voor 1 snee	15	140
Smeerkaas 48+	voor 1 snee	15	200
Worst	voor 1 snee	15	160

Melk en melkproducten	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Natrium (mg)
Chocolademelk, halfvol	1 beker	225	90
Karnemelk	1 beker	225	95
Kwark, halfvol	1 schaalte	150	55
Melk, halfvol	1 beker	225	110
Milkshake	1 beker	200	150
Pap met suiker	1 schaalte	150	65
Vanillevla	1 schaalte	150	85
Yoghurt, halfvol	1 schaalte	150	80

Dranken	Eenheid	Hoeveelheid (ml)	Natrium (mg)
Bier/pils (alcoholvrij)	1 glas	200	10
Frisdrank	1 glas	225	10
Frisdrank light	1 glas	225	35
Koffie, bereid	1 kopje	125	-
Koffiecreamer	1 portie	8	20
Koffiemelk, halfvol	1 cupje	8	10
Limonadesiroop	voor 1 glas	35	-
Mineraal-/bronwater (m.u.v. Appolinarus en Vichy)	1 glas	225	-
Tomatengroentesap	1 glas	150	550
Tomatensap	1 glas	150	380
Vruchtendrank	1 glas	225	5
Vruchtensap	1 glas	150	5
Wijn, rode	1 glas	150	15
Wijn, witte	1 glas	150	5
Aardappelen, pasta en rijst (zonder toevoeging van zout)	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Aardappelen, gebakken	1 opscheplepel	50	10
Aardappelen, gekookt	1 stuks	50	-
Aardappelkroket	1 stuks	30	140
Aardappelpuree	1 opscheplepel	50	5
Macaroni/spaghetti, gekookt	1 opscheplepel	50	-
Peulvruchten, gekookt	1 opscheplepel	60	1
Rijst, gekookt	1 opscheplepel	50	-

Fruit en groente	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Appelmoes	1 schaaltje	205	20
Atjar tjampoer	1 eetlepel	40	160
Fruit op sap	1 schaaltje	125	5
Fruit, vers, gemiddeld	1 stuks	125	5
Groente, gemiddeld, gekookt	1 opscheplepel	50	25
Huzarensalade	1 opscheplepel	50	210
Rauwkost	1 schaaltje	35	5
Zuurkool	1 opscheplepel	60	170

Vlees, vis, wild, gevogelte en vleesvervanging (zonder zout bereid)	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Bokking, gerookt	1 stuks	110	1800
Bokking, gestoomd	1 stuks	110	210
Ei, gekookt	1 stuks	50	75
Garnalen	10 stuks	10	100
Gehaktbal, half-om-half	1 stuks	95	60

Gehaktbal, rund	1 stuks	95	95
Hamburger	1 stuks	70	60
Haring, zoute	1 stuks	75	820
Haring, zure	1 stuks	75	610
Kalkoen-/kipfilet	1 stuks	100	55
Kippenpoot, met vel	1 stuks	160	160
Kipsate met saus	1 stokje	50	330
Lekkerbekje	1 stuks	145	760
Makreel, gerookt	voor 1 snee	40	210
Makreel, gestoomd	voor 1 snee	40	100
Mosselen, gekookt	1 stuks	5	15
Rookworst	1 stuks	100	830
Saucijs	1 stuks	75	540
Schol, gekookt	1 stuks	120	180
Tahoe	1 plak	75	5
Tempeh	1 plak	75	5
Vegetarisch rul gehakt	1 portie	100	750
Vegetarische groenteschijf	1 stuks	75	430
Vegetarische hamburger	1 stuks	75	510
Vegetarische roerbakstukjes	1 portie	85	640
Vis, gemiddeld	1 stuks	100	100
Visnugget	1 stuks	15	80
Visschnitzel	1 stuks	80	430
Visstick	1 stuks	25	130
Vlees, gemiddeld	1 stuks	75	140
Wild, gemiddeld	1 stuks	100	100

Boter, margarine, olie, jus en saus	Eenheid	Hoeveelheid (g)	Natrium (mg)
Bak- en braadvet, gezouten	1 eetlepel	15	55
Bak- en braadvet, ongezouten	1 eetlepel	15	-
Cocktailsaus	1 sauslepel	25	110
Crème fraîche, zure room	1 eetlepel	10	5
Fritessaus (35% olie)	1 sauslepel	25	130
Frituurvet	1 eetlepel	100	-
Halvarine	1 eetlepel	15	5
Jus	1 sauslepel	25	21
Ketjap	1 sauslepel	25	730
Margarine	1 eetlepel	15	50
Mayonaise	1 eetlepel	15	45
Olie, alle soorten	1 eetlepel	10	-
Roomboter, gezouten	1 eetlepel	15	60
Roomboter, ongezouten	1 eetlepel	15	-
Slagroom, geklopt met suiker	1 eetlepel	10	5
Slasaus (40% olie)	1 sauslepel	25	190
Tomatenketchup	1 sauslepel	25	300