

Tabel met een overzicht van een aantal zoutrijke voedingsmiddelen en minder zoute alternatieven

Voedingsmiddel	Natrium ¹ per 100 g	Zout ² per 100 g	Zout per portie ³
Bacon Ham, gekookt	1320 mg 728 mg	3,3 g 1,82 g	0,36 g per sneetje (11 g) 0,46 g per half sneetje (25 g)
Rund- en varkensgehakt, bereid Americain, natuur	631 mg 66 mg	1,58 g 0,17 g	1,58 g per 100 g 0,17 g per 100 g
Zalm, gerookte Zalm, vers	1174 mg 45 mg	2,94 g 0,11 g	2,94 per 100 g 0,11 per 100 g
Smeerkaas Kaas, jong Verse kaas met kruiden	703 mg 603 mg 350 mg	1,76 g 1,51 g 0,88 g	0,35 g per driehoekje (20 g) 0,25 g per half sneetje (16,5 g) 0,13 g matig gesmeerd (15 g)
Chips Cashew, gezouten Cashew, natuur	600 mg 600 mg 20 mg	1,5 g 1,5 g 0,05 g	0,45 g per zakje (30 g) 0,38 g per handje (25 g) 0,01 g per handje (25 g)
Ketchup	941 mg	2,35 g	0,21 g per koffielepel (9 g)
Pizza (kant-en-klaar)	588 mg	1,47 g	5,15 g per pizza (350 g)
Lasagne (kant-en-klaar)	400 mg	1,00 g	4 g per lasagne (400 g)

Bronnen:

¹ www.internubel.be (geraadpleegd op 08/04/2013)

² 400 mg natrium ~ 1 g zout of natriumchloride (de hoeveelheid natrium omrekenen naar de hoeveelheid zout betekent dus vermenigvuldigen met 2,5)

³ Maten en gewichten (herzieningen januari 2005)