

Het Voedingscentrum adviseert om maximaal 6 gram (6000 mg) zout per dag te gebruiken.



Fabrikanten zetten zich in om de hoeveelheid zout in producten stap voor stap te verlagen. Zo bevat de Goudse kaas 48+ 24 procent minder zout in vergelijking met 2006.

Bron

- Van Rossum C.M.T. et al. Nederlandse Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. RIVM, 2011
- Voedingscentrum 2016
- NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute en gebaseerd op voedingsrichtlijnen en wetenschappelijke informatie. Voor een persoonlijk voedingskundig advies raden wij aan om uw huisarts of diëtist te raadplegen.

Disclaimer

© FrieslandCampina 2022

Ondanks de grootst mogelijke zorg die het FrieslandCampina Institute aan dit document heeft besteed, is het mogelijk dat de verstrekte en/of weergegeven informatie onvolledig of onjuist is. Druk-, spel-, zetfouten of andere vergelijkbare fouten in door FrieslandCampina Institute openbaar gemaakt materiaal, van welke aard dan ook, kunnen het FrieslandCampina Institute niet worden tegengeworpen en kunnen op geen enkele wijze een verplichting voor het FrieslandCampina Institute in het leven roepen.

Versie juli 2022, Nederland



FrieslandCampina

Institute

for dairy nutrition and health

Zoutmeter

Maak een inschatting van je eigen dagelijkse zoutinname

Van nature zit er zout in producten. Maar het meeste zout dat we binnenkrijgen wordt toegevoegd aan voedingsmiddelen voor smaak, de houdbaarheid of de bereiding. De meeste mensen eten meer zout dan is aanbevolen. Hieronder 5 tips voor minder zout.



Tip 1 - Eet Schijf van Vijf producten

Aan veel producten buiten de Schijf van Vijf wordt zout toegevoegd. Daarnaast bevatten deze producten vaak minder van de voor ons lichaam onmisbare voedingsstoffen. Denk bijvoorbeeld aan pizza, snacks, koek en gebak. Kies daarom vooral producten uit de Schijf van Vijf.

Tip 2 - Gebruik kruiden en specerijen

Voeg naar smaak eens verse of gedroogde peterselie, basilicum of oregano toe aan je saus of soep. Of wat dacht je van kerrie, paprikapoeder of een kruidenmix. Let bij een kruidenmix op of er geen zout aan is toegevoegd.

Tip 3 - Lees het etiket

Fabrikanten zijn verplicht om op het etiket de hoeveelheid zout per 100 gram product te noteren. Gebruik deze informatie om verschillende producten te vergelijken.

Tip 4 - Koop producten met minder zout

Aan sommige producten uit de Schijf van Vijf wordt tijdens de bereiding zout toegevoegd, zoals bij kaas en brood. Wil je (nog) meer op je zoutinname letten? Kies dan voor kaas of brood met minder zout.

Tip 5 - Gebruik natriumarm zout

De scheikundige naam voor zout is natriumchloride. Vooral teveel natrium is niet goed voor het lichaam. In natriumarm zout is een deel van de natrium vervangen door kalium en/of magnesium.

Zoutmeter

Maak een inschatting van je eigen
dagelijkse zoutinname



Product	Portie	Zout (mg)
Broodbeleg		
Goudse kaas 48+	1 snee, 20 g	331
Smeerkaas 20+	1 snee, 15 g	300
Brie 60+	1 snee, 30 g	353
Zoet broodbeleg	1 snee, 15 g	12
Pindakaas	1 snee, 15 g	93
Sandwichspread (naturel)	1 snee, 15 g	200
Vleeswaren	1 snee, 15 g	358
Eiersalade	1 snee, 25 g	284
Hummus	1 snee, 15 g	179
Brood en broodvervangers		
Krentenbol	1 stuk, 50 g	484
Roggebrood	1 snee, 35 g	262
Brood, volkoren	1 snee, 35 g	344
Muesli, vruchten	1 eetlepel, 10 g	10
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	145
Beschuit	1 stuk, 10 g	51

Aardappelen, rijst en pasta		
Witte pasta (gekookt)	1 opscheplepel, 45 g	5
Aardappelen (zonder schil, gekookt)	1 opscheplepel, 100 g	10
Aardappelpuree uit een zakje bereid met melk	1 opscheplepel, 90 g	245
Witte rijst (gekookt)	1 opscheplepel, 55 g	6
Couscous (gekookt)	1 opscheplepel, 60 g	6

Soepen en sauzen		
Mayonaise	1 eetlepel, 20 g	151
Ketchup	1 eetlepel, 17 g	258
Mosterd	1 theelepeltje, 5 g	178
Sladressing zonder olie	1 sauslepel, 25 g	475
Satésaus kant-en-klaar, bereid	1 sauslepel, 30 g	413
Ketjap zout	1 eetlepel, 16 g	2176
Kaassaus	1 sauslepel, 25 g	135
Tomatensaus uit pot	1 sauslepel, 30 g	248
Jus (op basis van juspoeder)	1 sauslepel, 25 g	452
Maggi (aroma)	1 theelepeltje, 2 g	390
Tomatensoep	1 kop, 250 ml	2094
Bouillon	1 kop, 250 ml	2481

Groente en fruit		
Groente (gekookt)	1 opscheplepel, 50 g	51
Wortel uit blik/glas	1 opscheplepel, 60 g	230
Rauwkost	1 schaalte, 70 g	14
Fruit	1 stuk, 125 g	3
Appelmoes	1 schaalte, 205 g	51

Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers		
Valess schnitzel (onbereid)	1 stuk, 90 g	1148
Tahoe (bereid)	1 stuk, 75 g	11
Ei	1 stuk, 50 g	186
Zalm (bereid)	1 moot, 120 g	159
Mager rundergehakt (bereid)	1 stuk, 100 g	518
Rookworst	100 g	2020
Kikkererwten (uit blik/glas)	1 opscheplepel, 60 g	165

Dranken		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	8/4/8
Multivruchtsap	1 glas, 150 ml	8
Frisdrank	1 glas, 150 ml	11
Energydrank	1 glas, 150 ml	150

Zoete tussendoortjes		
Kwarktaart	1 punt, 115 g	267
Slagroomtaart	1 punt, 100 g	150
Cake	1 plak, 30 g	347
Melkchocolade	1 blokje, 7 g	12
Drop	1 stuk, 4 g	13
Koek	1 stuk, 15 g	109

Hartige tussendoortjes		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	166
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	2
Gezouten noten	1 handje, 25 g	178
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	1094
Chips	1 handje, 10 g	130
Olijven	1 stuk, 4 g	131

Melkproducten		
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	158
Halfvolle chocolademelk	1 glas, 150 ml	180
Karnemelk	1 glas, 150 ml	135
Yoghurtdrink	1 glas, 150 ml	146
Halfvolle yoghurt	1 schaalte, 150 ml	191
Halfvolle kwark	1 schaalte, 150 ml	150
Pudding (vanille)	1 schaalte, 150 ml	184
Havermostpap	1 schaalte, 150 ml	144
Halfvolle via	1 schaalte, 150 ml	199
Halfvolle koffiemelk	1 cupje, 8 ml	26
Boter gezouten/ongezouten	1 snee, 6 g	60/0,8

Daginame		
Totaal zoutinname	_____	g