

Zouttest

Maak een inschatting van je eigen
dagelijkse zoutinname



Product	Portie	Zout (mg)*
Broodbeleg		
Goudse kaas 48+	1 snede, 20 g	374
Goudse kaas light	1 snede, 20 g	300
Smeerkaas magere	1 snede, 15 g	350
Brie 60+	1 snede, 20 g	291
Confituur	1 snede, 15 g	2
Boterhampasta hazelnoten	1 snede, 15 g	14
Sandwichspread	1 snede, 15 g	251
Vleeswaren	1 snede, 15 g	363
Filet américain/ Américain préparé	1 snede, 15 g	204
Paté/leverpastei	1 snede, 15 g	313
Brood en broodvervangers		
Rozijnenbrood	1 snede, 40 g	354
Roggebrood	1 snede, 40 g	498
Brood	1 snede rond, 29 g	352
Muesli	1 kop, 50 g	25
Peperkoek	1 snede, 23 g	109
Beschuit	1 stuk, 10 g	82

Aardappelen, rijst en pasta		
Peulvruchten	1 opscheplepel, 50 g	239
Macaroni/spaghetti	1 opscheplepel, 50 g	6
Aardappelen	1 stuks, 50 g	8
Aardappelpuree (poeder)	1 portie, 160 g	640
Rijst	1 portie, 150 g	11
Quinoa	1 portie, 150 g	30

Soepen en sauzen		
Mayonaise	1 eetlepel, 25 g	254
Tomatenketchup	1 eetlepel, 23 g	574
Mosterd	1 theelepeltje, 5 g	281
Dressing light	1 eetlepel, 25 g	473
Sojasaus	1 eetlepel, 20 g	2756
Worcestershire saus	1 eetlepel, 20 g	600
Kaassaus	1 sauslepel, 25 g	315
Tomatensaus	1 sauslepel, 25 g	375
Fond (bruin, bereid uit pasta)	1 sauslepel, 25 g	147
Vinaigrette	1 eetlepel, 20 g	310
Tomatensoep, vers met balletjes	1 bord, 250 ml	1181
Bouillon (bereid)	1 bord, 250 ml	2244

Groenten en fruit		
Groente vers gekookt	1 opscheplepel, 50 g	53
Groente uit pot/blik	1 opscheplepel, 50 g	213
Rauwkost	1 schaalpje, 35 g	9
Fruit (mengeling)	1 portie, 100 g	3
Appelmoes	1 eetlepel, 40 g	5

Vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers		
Vleesvervanger gepaneerd	1 stuk, 90 g	1055
Tofu	1 stuk, 75 g	11
Ei	1 stuk, 50 g	189
Vis	1 stuk, 100 g	368
Vlees	1 stuk, 75 g	131
Worst (varken)	1 stuk, 100 g	1778

Dranken		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	4/4/8
Vruchtensap (multifruit)	1 glas, 150 ml	8
Frisdrank	1 glas, 150 ml	0
Energiedrank	1 glas, 150 ml	15

Zoete tussendoortjes		
Gebak bavaois	1 punt, 115 g	196
Chocoladesoes	1 stuk, 115 g	572
Cake	1 snede, 30 g	330
Chocolade	1 reep, 25 g	65
Snoepje mengeling	1 stuk, 5 g	15
Koekje	1 stuk, 15 g	135

Hartige tussendoortjes		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	187
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	2
Gezouten noten	1 handje, 25 g	178
Salami	1 blokje, 10 g	342
Chips	1 pakje, 30 g	452
Olijven	1 stuk, 4 g	168

Melkproducten		
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	158
Chocolademelk	1 glas, 150 ml	188
Karnemelk	1 glas, 150 ml	154
Yoghurtdrink met fruit	1 glas, 150 ml	124
Halfvolle yoghurt	1 schaalpje, 150 ml	191
Platte kaas	1 schaalpje, 150 ml	150
Pudding	1 schaalpje, 150 ml	221
Rijstpap	1 portie, 100 g	100
Dessert vanille	1 schaalpje, 150 ml	218
(koffie)room	1 cupje, 8 ml	10
Boter gezouten/ongezouten	1 eetlepel, 18 g	99/2

Daginname		
Totaal zout inname	<input type="text"/>	mg

De Hoge Gezondheidsraad adviseert om maximaal 5 gram (5000 mg) zout per dag te gebruiken.

Bron

- De Belgische voedingsmiddelentabel Nubel 6e editie, juli 2017
- Nederlands Voedingsstoffenbestand NEVO-online, versie 5.0, 2016

Deze test geeft een globaal beeld van je zoutinname. Voor een persoonlijk advies kun je contact opnemen met een diëtist.

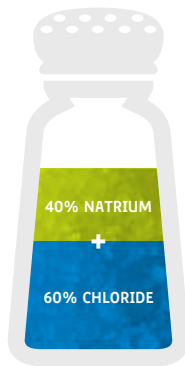
* Hoeveelheden zout zijn gebaseerd op hoeveelheid natrium x 2,5



FrieslandCampina nir

Institute
for dairy nutrition and health

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. Het advies is om dagelijks maximaal 6 gram zout te eten. De meeste mensen eten meer zout dan is aanbevolen.



ZOUT =

5 tips voor minder zout

Tip 1 - Eet producten uit de actieve voedingsdriehoek

Aan veel producten buiten de actieve voedingsdriehoek 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 actieve voedingsdriehoek.

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 actieve voedingsdriehoek 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.

Fabrikanten zetten zich in om de hoeveelheid zout in producten stap voor stap te verlagen. Dit heeft tussen 2009 en 2014 al geleid heeft tot een 1,5% lagere zoutconsumptie (bron: FEVIA).

Bron

- Voedselconsumptiepeiling 2014-2015. Rapport 4: De consumptie van voedingsmiddelen en de inname van voedingsstoffen. Wetenschappelijk instituut Volksgezondheid, 2016.
- VIGeZ 2017
- De Belgische voedingsmiddelentabel Nubel 6e editie, juli 2017

Deze informatie is ontwikkeld door hetFrieslandCampina Institute.

Versie september 2017, België