

Jak zredukować spożywanie soli?

- Sprawdzaj zawartość soli na opakowaniach i etykietach.
- Unikaj słonych przekąsek.
- Nie dosalaj – stosuj inne, aromatyczne przyprawy.

Zawartość sodu i soli w przykładowych produktach spożywczych

Produkt	sód (mg/100 g)	sól (g/100 g)
łosoś wędzony	1470	3,68
kabanosy	1327	3,32
płatki kukurydziane	1167	2,92
ser typu „feta”	1100	2,75
paluszki słone	1093	2,73
ser camembert pełnotłusty	966	2,42
chipsy paprykowe	859	2,15
ogórki kwaszone	703	1,76
ser edamski tłusty	618	1,55
tuńczyk w oleju	115	1,29
kajzerki	463	1,16
chleb żytni razowy	475	1,14
sardynka w pomidorach	350	0,88
herbatniki	297	0,74
pierniki alpejskie	174	0,44
łosoś świeży	51	0,13
jogurt truskawkowy 1,5% tł.	47	0,12
mleko 2% tł.	44	0,11
ser twarogowy półtłusty	44	0,11
ogórek	11	0,03
pomidor	8	0,02
płatki owsiane	5	0,01
jabłko	2	0,01