

VEEL ZOUT	MINDER ZOUT
Kaas, smeerkaas	Kaas minder zout, zoutarme kaas, Hüttenkäse
De meeste vleeswaren	Kipfilet, kalkoenfilet, fricandeau, rosbief
Marmite, sandwichspread	Gekookt of gebakken ei, tomaat, zoet beleg
Brood	Brood met 40% minder natrium
Zoutjes, chips, gezouten noten	Ongezouten noten
Gerookte vis, vis uit blik, haring, gepaneerde vis	Onbewerkte vis
Bewerkt vlees: zoals: Gemarineerd vlees, (rook-)worst, hamburgers, sla- of rundervink, gepaneerd vlees	Onbewerkt vlees
Zout, Zeezout, Himalayazout, kruidenzout	JOZO bewuste keus (70% minder zout)
Vleeskruiden, zakjes bami- en nasikruiden	Kruidenmengsels zonder zout. Specerijen: kerrie, peper enz
Ketjap, maggi, sojasaus	Natriumarme ketjap en maggi
Mosterd, tomatenpuree, ketchup, pesto	Natriumarme mosterd en tomatenpuree zonder zout of ingekookte verse tomaat
Groente uit pot of blik, groente in zoetzuur, zuurkool	Verse groente of uit diepvries zonder saus
Kant- en klare sauzen in zakjes of pot	Zelf saus maken van kookroom, peper en verse kruiden
Tomatensap, groentesap	Tomatensap en groentesap zonder zout
Soep uit blik, zak, pakje of pot. Bouillon uit glas. Cup-a-soup, bouillonblokjes, bouillonpoeder	Soep van natriumarme bouillonpoeder of zelfgemaakte soep van gepureerde groente met specerijen
Roomijs, zoute drop, chocolade of caramel met zeezout	Waterijsje, chocolade en toffee zonder zout
Bronwater: Appolinaris en Vichy	Kraanwater. De meeste soorten mineraalwater
Olijven, kappertjes, zeewier, zeekraal	Verse zeewier goed afspoelen
Kant- en klare maaltijden, pizza, fastfood, snacks, vegetarische burgers	Zoveel mogelijk alles zelf maken met verse ingrediënten

Let ook op het etiket: Zoutrijk is een product met meer dan 0,3 gram zout per 100 gram