

# Zouttest

Maak een inschatting van je eigen dagelijkse zoutinname



Product	Portie	Zout (mg)*
<b>Broodbeleg</b>		
Goudse kaas 48+	1 snee, 20 g	350
Goudse kaas 30+ minder zout	1 snee, 15 g	232
Smeerkaas 20+	1 snee, 15 g	319
Brie 60+	1 snee, 15 g	198
Zoet broodbeleg	1 snee, 15 g	12
Pindakaas	1 snee, 15 g	89
Sandwichspread	1 snee, 15 g	200
Vleeswaren	1 snee, 15 g	363
Eiersalade	1 snee, 25 g	284
Houmous	1 snee, 15 g	188
<b>Brood en broodvervangers</b>		
Krentenbol	1 stuk, 50 g	473
Roggebrood	1 snee 45 g	498
Brood	1 snee, 35 g	374
Muesli	1 eetlepel, 10 g	10
Ontbijtkoek	1 plak, 25 g	145
Beschuit	1 stuk, 10 g	51

<b>Aardappelen, rijst en pasta</b>		
Peulvruchten	1 opscheplepel, 50 g	239
Macaroni / spaghetti	1 opscheplepel, 50 g	6
Aardappelen	1 opscheplepel, 50 g	8
Aardappelpuree uit een zakje bereid met melk	1 opscheplepel, 70 g	191
Rijst	1 opscheplepel, 55 g	7
Couscous	1 opscheplepel, 55 g	6

<b>Soepen en sauzen</b>		
Mayonaise	1 eetlepel, 20 g	143
Ketchup	1 eetlepel, 20 g	333
Mosterd	1 theelepeltje, 5 g	173
Sladressing zonder olie	1 sauslepel, 25 g	475
Satésaus kant-en klaar	1 sauslepel, 25 g	381
Ketjap zout	1 eetlepel, 20 g	3140
Kaassaus	1 sauslepel, 25 g	136
Tomatensaus uit pot	1 sauslepel, 30 g	367
Jus (op basis van juspoeder)	1 sauslepel, 25 g	438
Maggi (aroma)	1 theelepeltje, 5 g	975
Tomatensoep	1 kop, 250 ml	2025
Bouillon	1 kop, 250 ml	2706

<b>Groenten en fruit</b>		
Groente vers gekookt	1 opscheplepel, 50 g	53
Groente uit pot/blik	1 opscheplepel, 50 g	213
Rauwkost	1 schaalpje, 35 g	6
Fruit	1 stuk, 125 g	3
Appelmoes	1 schaalpje, 205 g	62

<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers</b>		
Valess schnitzel	1 stuk, 90 g	1080
Tahoe	1 stuk, 75 g	11
Ei	1 stuk, 50 g	186
Vis	1 stuk, 100 g	368
Vlees	1 stuk, 75 g	131
Rookworst	1 stuk, 100 g	2115

<b>Dranken</b>		
Water/koffie/thee	1 glas, 150 ml	4
Vruchtensap	1 glas, 150 ml	8
Frisdrank	1 glas, 150 ml	23
Energydrank	1 glas, 150 ml	199

<b>Zoete tussendoortjes</b>		
Kwarktaart	1 punt, 115 g	267
Slagroomtaart	1 punt, 100 g	150
Cake	1 plak, 30 g	330
Chocolade	1 blokje, 7 g	12
Drop zout en zoet	1 stuk, 5 g	16
Koek	1 stuk, 15 g	111

<b>Hartige tussendoortjes</b>		
Goudse kaas 48+	1 blokje, 10 g	175
Ongezouten noten	1 handje, 25 g	2
Gezouten noten	1 handje, 25 g	178
Saucijzenbroodje	1 stuk, 70 g	1241
Chips	1 handje, 10 g	125
Olijven	1 stuk, 10 g	328

<b>Melkproducten</b>		
Halfvolle melk	1 glas, 150 ml	158
Chocolademelk	1 glas, 150 ml	199
Karnemelk	1 glas, 150 ml	135
Yoghurtdrink	1 glas, 150 ml	150
Halfvolle yoghurt	1 schaalpje, 150 ml	191
Kwark	1 schaalpje, 150 ml	131
Pudding	1 schaalpje, 150 ml	206
Haverhoutpap	1 schaalpje, 150 ml	188
Vla	1 schaalpje, 150 ml	206
Halfvolle koffiemelk	1 cupje, 8 ml	19
Boter gezouten/ongezouten	1 snee, 5 g	50/0,6

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

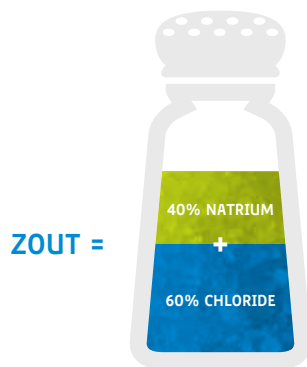
**Het Voedingscentrum adviseert om maximaal 6 gram (6000 mg) zout per dag te gebruiken.**

- Bron**
- NEVO-online versie 2016/5.0, RIVM, Bilthoven
  - Voedingscentrum 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

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.



## 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.

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

#### Bron

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

Deze informatie is ontwikkeld door het FrieslandCampina Institute.

Versie januari 2018, Nederland