

# Zouttest

maak een inschatting van uw eigen zoutinname



Product	Portie	Zout in mg*
<b>Broodbeleg zoet</b>		
Vruchtenhagelslag	1 snee	15 g 0
Jam	1 snee	15 g 9
Chocolade hagelslag - gemiddeld	1 snee	15 g 15
Hazelnootpasta/chocoladepasta	1 snee	15 g 18 / 15
<b>Broodbeleg hartig</b>		
Pindakaas	1 snee	15 g 96
Eiersalade	1 snee	15 g 163
Sandwichspread	1 snee	15 g 206
Brie 60+	1 snee	15 g 235
Milner Minder Zout	1 snee	20 g 265
Smeerleverworst	1 snee	15 g 275
Smeerkaas Slankie naturel	1 snee	15 g 300
Milner Koe & Geit	1 snee	20 g 320
Kipfilet	1 snee	15 g 335
Filet Américain	1 snee	15 g 338
Milner 30+ kaas - gemiddeld	1 snee	20 g 370
Boterhamworst	1 snee	15 g 375
Goudse 48+ kaas - gemiddeld	1 snee	20 g 416
Schouderham	1 snee	15 g 420
Smeerkaas 40+	1 snee	15 g 431
Salami	1 snee	15 g 470
Runderrookvlees	1 snee	15 g 675

<b>Brood en broodvervangers</b>			
Muesli	1 eetlepel	10 g	10
Beschuit	1 stuk	10 g	61
Knackebrod	1 stuk	10 g	120
Ontbijtkoek	1 plak	25 g	144
Brood	1 snee	35 g	446
Krentenbol	1 stuk	50 g	458
Roggebrood	1 snee	45 g	542
<b>Aardappelen, rijst en pasta - zelf geen zout toegevoegd</b>			
Aardappel gekookt	1 stuk (klein)	50 g	5
Pasta gekookt	1 opscheplepel	50 g	5
Rijst gekookt	1 opscheplepel	50 g	6
Couscous gekookt	1 opscheplepel	50 g	6
Frites	1 opscheplepel	50 g	36
Aardappelpuree uit een zakje	1 opscheplepel	50 g	94
<b>Soepen en sauzen</b>			
Mayonaise vol	1 eetlepel	15 g	142
Kaassaus	1 sauslepel	25 g	151
Mosterd	1 theelepel	5 g	180
Tomatensaus uit pot	1 sauslepel	25 g	271
Sladressing zonder olie	1 eetlepel	15 g	319
Jus (op basis van juspoeder)	1 sauslepel	25 g	410
Curry	1 sauslepel	25 g	422
Satésaus kant-en klaar	1 sauslepel	25 g	331
Ketchup	1 sauslepel	25 g	563
Maggi (aroma)	1 theelepel	5 g	975
Tomatensoep	1 kop	250 ml	2000
Groentesoep	1 kop	250 ml	2063
Ketjap zout / zoet	1 eetlepel	15 g	2048/2111
Kippensoep	1 kop	250 ml	2125
Bouillon	1 kop	250 ml	2706
<b>Groenten en fruit</b>			
Fruit vers - gemiddeld citrus	1 stuk	125 g	3
Rauwkost	1 schaalte	35 g	9
Appelmoes	1 schaalte	205 g	50
<b>Gekookte groenten</b>			
vers - zonder zout	1 opscheplepel	50 g	59
Groenten uit blik	1 opscheplepel	50 g	273
<b>Vlees, vis, gevogelte en vleesvervangers - zelf geen zout toegevoegd</b>			
Tahoe	1 plak	75 g	11
Varkensvlees	1 stukje	75 g	118
Vis	1 stukje	100 g	130
Rundvlees	1 stukje	75 g	133
Kip	1 stukje	75 g	173
Ei gekookt	1 stuk	50 g	186
Knakworst	1 stuk	20 g	390
Gepaneerde schnitzel	1 lapje	150 g	1564
Hollandse Nieuwe Haring	1 stuk	75 g	2057
Rookworst	1 stukje	100 g	2213

<b>Dranken</b>			
Koffie	1 kopje	125 ml	3
Thee	1 kopje	125 ml	6
Sinaasappelsap	1 glas	250 ml	6
Water	1 glas	250 ml	13
Frisdrank	1 glas	250 ml	38
Energy drink	1 blikje	250 ml	500
<b>Zoete tussendoortjes</b>			
Drop zout / zoet	3 stuks	15 g	49 / 53
Koekje	1 stuk	10 g	85
Mueslireep	1 stuk	20 g	234
Candybar (Mars)	1 stuk	60 g	255
Vruchtengebak	1 stuk	100 g	370
<b>Hartig tussendoortjes</b>			
Studentenhaver	1 handje	10 g	3
Gezoute pinda's	1 handje	10 g	76
Japanse mix	1 handje	10 g	153
Chips	1 handje	10 g	154
Kaaskoekje	1 stuk	10 g	225
Kroket	1 stuk	65 g	827
Saucijzenbroodje	1 eetlepel	70 g	1307
Frikadel	1 stuk	75 g	1682
Pizza	1 stuk	350 g	5014
<b>Zuivelproducten</b>			
Chocolademousse	1 schaalte	150 ml	38
Kwark mager/halfvol/vol	1 schaalte	150 ml	146/131/113
Yoghurt mager/halfvol/vol	1 schaalte	150 ml	150/195/165
Vla	1 schaalte	150 ml	188
Pudding	1 schaalte	150 ml	225
Karnemelk	1 glas	250 ml	225
Yoghurt drank met zoetstof	1 glas	250 ml	294
Melk mager/halfvol/vol	1 glas	250 ml	275/263/269

<b>Daginname</b>	
Totaal zout inname	..... mg

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

Bron: NEVO-online versie 2011/3.0, RIVM, Bilthoven.

Disclaimer: Deze test geeft u een globaal beeld van uw zoutinname. Voor een persoonlijk advies kunt u contact opnemen met een diëtist.

\* Hoeveelheden zout zijn gebaseerd op hoeveelheid natrium x 2.5



Zout is een bekende smaakmaker. Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat volwassen mannen gemiddeld 9,9 gram zout per dag eten en volwassen vrouwen 7,5 gram. De aanbeveling van het Voedingencentrum is om per dag maximaal 6 gram zout te eten. Van de totale zoutinname is 79% aanwezig in gekochte voedingsmiddelen. Vaak wordt extra zout toegevoegd aan de maaltijd, terwijl in veel voedingsmiddelen al zout zit.

## Zout

Zout en natrium wordt vaak in één adem uitgesproken. Zout bestaat voor 40% uit natrium en voor 60% uit chloride. Het lichaam heeft gemiddeld 2 tot 3 gram zout per dag nodig. Dit om onder andere de vochtbalans in stand te houden.

Op etiketten wordt nu vaak de hoeveelheden natrium aangegeven. Dit gaat veranderen. Vanaf december 2014 is het verplicht om de hoeveelheid zout aan te geven op het etiket in plaats van de hoeveelheid natrium.

## Tips

### Minder zout, hoe doe je dat?

Pas deze tips toe en leer stap voor stap minder zout eten. Vergeet niet, minder zout eten went!

- Koop zo min mogelijk kant-en-klaar maaltijden.
- Pas op met voorgerkruide producten zoals vlees(waren).
- Kies producten met het Vinkje. Dit logo geeft aan dat er minder zout in zit dan een ander product uit die productgroep.
- Koop verse of diepgevroren producten. In producten uit blik zit meer zout.
- Maak zelf soepen en sauzen. Zo kunt u zelf bepalen hoeveel zout u toevoegt.
- Gebruik een half bouillonblokje of koop bouillonblokjes met minder zout.
- Proef eerst voordat u zout toevoegt.
- Let op met het gebruik van kruidenmixen, ketjap en Maggi. Er zijn ook 'minder zout' varianten te koop.
- Gebruik vooral verse kruiden en smaakmakers zoals peterselie, koriander, basilicum, wortel, ui, prei, knoflook en selderie.
- Gebruik zout met minder natrium.
- Wees matig met zout uit het zoutvaatje.
- Luit eten? Vraag de kok geen zout toe te voegen of vraag of de saus apart geserveerd kan worden. Dit kan ook bij de snackbar.

**Bron:** van Rossum C.T.M. et al. Zoutconsumptie van kinderen en volwassenen in Nederland. Resultaten uit de Voedselconsumptiepeiling 2007-2010. RIVM, 2012.

Voedingencentrum 2013

## Waar zit veel zout in

Aan bijna alle kant-en-klaar maaltijden wordt zout toegevoegd. Kijk op het etiket hoeveel zout een product bevat. Producten die veel zout bevatten zijn: kant-en-klarmaaltijden, pizza's, brood, soepen, sauzen en bewerkt vlees. Hartig broodbeleg, zoals kaas en worst kan ook veel zout leveren.

Fabrikanten zijn constant op zoek naar manieren om met minder zout hun producten net zo smakelijk te houden. FrieslandCampina houdt zich ook bezig met het verlagen van zout in een aantal producten.

Voor meer informatie over voeding, zuivel, sappen en gezondheid kunt u terecht bij het FrieslandCampina Instituut. T: 0800-2345600  
E: [instituut@frieslandcampina.com](mailto:instituut@frieslandcampina.com)  
[www.frieslandcampinainstituut.nl](http://www.frieslandcampinainstituut.nl)