NATRIUM

Hier zit het meeste natrium in

Milligram (mg) natrium per gewone portie.



Ansjovis
100 g

6095 »



Druivenbladeren
30 g

2147



Sardines
100 g

1628



Haring
100 g

1625



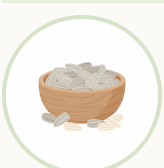
Worst
100 g

1582



Zeekraal
150 g

1530



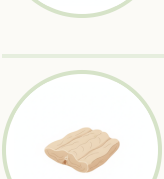
Zonnebloempitten
handje (25 g)

1502



Gepekelde groenten
150 g

1480



Bakkeljauw
20 g gedroogd

1405



Bouillon
theelepel (5 g)

1194



Vissaus
15 g

1178



Zalm
100 g

1000

Je Leefstijl als Medicijn

Gebaseerd op het artikel "Waar zit natrium in? 12 bronnen en tekort aanvullen" op jeleefstijlalsmedicijn.nl. Waarden: JLAM Foodlab.

Scan voor het artikel