

## Inhoudsmaten

Een beker	: 200 ml
Een soepbord	: 250 ml
Een glas	: 150 ml
Een kopje	: 125 ml
Een longdrinkglas	: 200 ml
Een schaalpje	: 150 ml
Een soepkop	: 200 ml

## Zoutgehalte voedingsmiddelen

Voedingsmiddelen	Zoutgehalte in grammen	Calorie-arm	Calorie-rijk
Een snee brood	0,5		
Een snee roggebrood	0,5		
Een beschuit	0,1		
Een plak ontbijtkoek/knäckebröd	0,2		
Een plak kaas (48+)	0,5		*
Een plak vleeswaren (gemiddeld)	0,5		
Een plak rookvlees	0,8	*	
Een kop bouillon (250 ml)	2,5	*	
Een kopheldere soep (250 ml)	2,0	*	
Een glas tomatensap	1,0	*	
Warme maaltijd ongezoeten	0,4		
Warme maaltijd normaal gezouten	3,0-5,0		
Een glas melk of melkproduct	0,3		
Een eetlepel ketjap	1,8	*	
Een zakje/schaaltje zoutjes/chips	0,3		*
Vijf zoute biscuits	0,4		*
Een zoute haring	2,0		*
Een snack (kroket/ nasibal/ frikadel)	1,0		*
Een pizza	6,0		*
Een afgestreken theelepel zout	2,0	*	
Een zouttablet van 1 gram	0,5	*	

In drop zit salmiakzout in plaats van keuzenzout en is daarom geen goede zoutleverancier.

### Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor de voeding

Brood (bij voorkeur volkoren)	5-7 sneden
Aardappelen, pasta of rijst	3-5 stuks/lepels
Groente	3-4 groentelepels
Fruit	2 vruchten
Melk en melkproducten	2-3 glazen
Kaas	1-2 plakken
Vlees, vis, ei, tahoe, tempeh	100 g (rauw gewicht)
Vleeswaren	1-2 plakken
Halvarine of (dieet)margarine voor op brood	5 g per snee
Vet of olie voor de bereiding	15 gram
Vocht	2½ liter