









# MINDER ZOUT ETEN VERLAAGT JE BLOEDDRUK EN IS BETER VOOR JE NIEREN!

De ongezouten waarheid: je eet al gauw te veel zout. Het advies is om niet meer dan **6 gram zout per dag** te eten. Met kleine stapjes kun je een heel eind komen. Deze voorbeelden helpen je om minder zout te eten.






## ONTBIJT

 <p><b>1,3</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,5</b> GRAM ZOUT</p>
 <p><b>0,8</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,2</b> GRAM ZOUT</p>
ham-kaas croissant	mueslibol
gekookt eitje met zout	gekookt eitje met kerriepoeder



## AVONDETEN

 <p><b>2,3</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,9</b> GRAM ZOUT</p>
 <p><b>3,2</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,3</b> GRAM ZOUT</p>
pasta met saus uit pot	pasta met zelfgemaakte saus*
instant aardappelpuree met doperwt en hamburger	zelfgemaakte aardappelpuree met diepvriesdoperwt en tartaar*

## LUNCH

 <p><b>0,6</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,2</b> GRAM ZOUT</p>
 <p><b>0,5</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,2</b> GRAM ZOUT</p>
plak gerookte ham (12g)	plak gekookte ham (11g)
voorgesneden plak 48+ kaas (30g)	hüttenkäse (20g)
 <p><b>0,3</b> GRAM ZOUT</p>	
<p>kleinere porties helpen ook!</p>	zelf gesneden 48+ kaas (20g)

## HARTIGE SNACKS

 <p><b>0,4</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0</b> GRAM ZOUT</p>
 <p><b>0,6</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0</b> GRAM ZOUT</p>
handje borrelnoten (25g)	handje ongezouten noten (25g)
bakje light chips (40g)	bakje popcorn* (40g)
 <p><b>0,8</b> GRAM ZOUT</p>	 <p><b>0,3</b> GRAM ZOUT</p>
bekertje pepsels (20g)	rauwkost met dip

\* zonder toegevoegd zout