

# 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



1  
GRAM  
ZOUT

ham-kaas croissant



0,2  
GRAM  
ZOUT

mueslibol



0,5  
GRAM  
ZOUT

gekookt eitje met zout



0,2  
GRAM  
ZOUT

gekookt eitje met kerriepoeder

## AVONDETEN



2,8  
GRAM  
ZOUT

pasta met saus uit pot



0,9  
GRAM  
ZOUT

pasta met zelfgemaakte saus\*



3,3  
GRAM  
ZOUT

instant aardappelpuree met  
doperwten uit blik en hamburger



0,3  
GRAM  
ZOUT

zelfgemaakte aardappelpuree met  
diepvriesdoperwten en tartaar\*

## LUNCH



0,7  
GRAM  
ZOUT

plak gerookte ham (15g)



0,3  
GRAM  
ZOUT

plak gekookte ham (15g)



0,6  
GRAM  
ZOUT

voorgesneden plak  
kaas (30g)



0,2  
GRAM  
ZOUT

hüttenkäse (20g)

kleinere  
porties  
helpen ook!



0,4  
GRAM  
ZOUT

zelf gesneden kaas (20g)

## HARTIGE SNACKS



0,5  
GRAM  
ZOUT

handje borrelnoten (25g)



0  
GRAM  
ZOUT

handje ongezouten noten (25g)



0,4  
GRAM  
ZOUT

bakje light chips (40g)



0  
GRAM  
ZOUT

bakje popcorn\* (40g)



0,8  
GRAM  
ZOUT

bekertje pepsels (20g)



0,2  
GRAM  
ZOUT

rauwkost met dip

\* zonder toegevoegd zout