

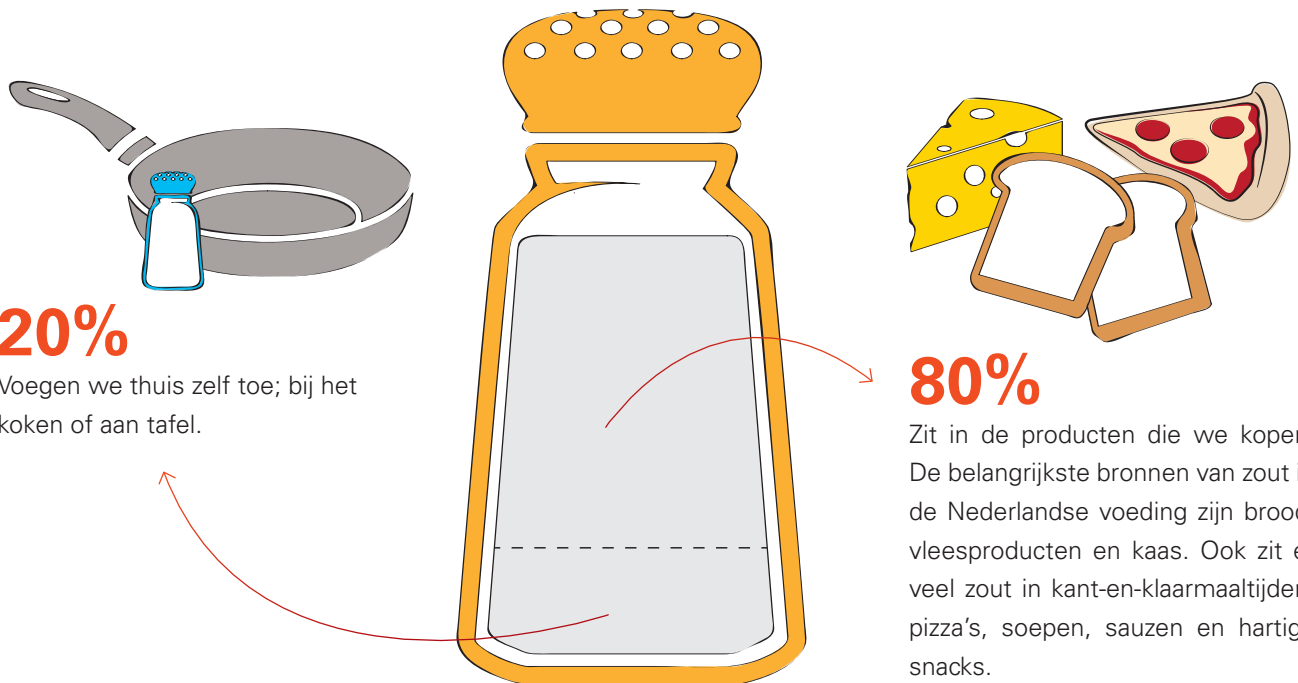
# Consultkaart - Minder zout

## Zout

Zout bestaat uit de mineralen natrium en chloride. Natrium is nodig voor een goede werking van zenuwen en spieren. Daarnaast is het samen met chloride nodig voor de vochtbalans in het lichaam. We hebben niet meer dan 6 gram zout per dag nodig. In Nederland krijgen we zo'n 9-10 gram zout per dag binnen. Te veel natrium (zout) kan de bloeddruk verhogen.

**Minder natrium (zout) eten helpt bij het behoud van een normale bloeddruk.**

## We eten nu te veel zout per dag.



Deze consultkaart is ontwikkeld op initiatief van:



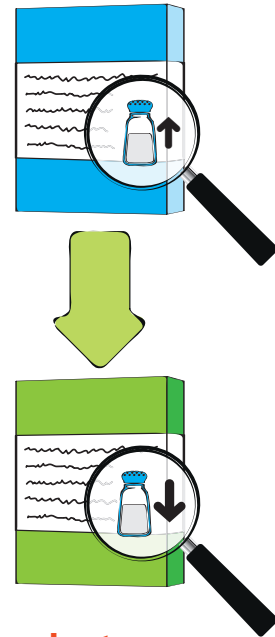
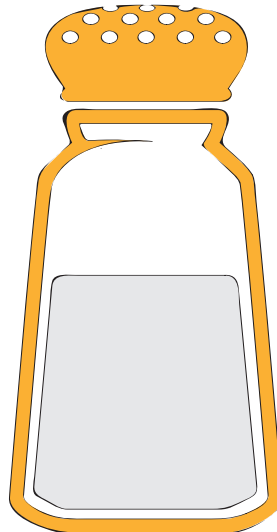
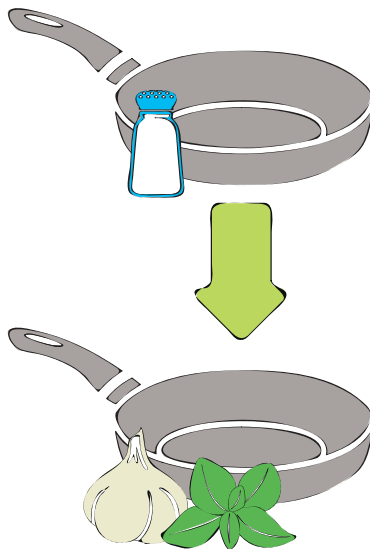
Good Food, Good Life

**Nestlé Nederland**  
Stroombaan 14, 1181 VX Amstelveen

Eten met aandacht

# Consultkaart - Minder zout

Wennen aan een minder zoute smaak duurt ongeveer 6 weken. Maar hoe doe je dat?



## Koken zonder zout

- Gebruik geen of zo weinig mogelijk zout bij het koken en aan tafel.
- Kruiden (peterselie, basilicum of koriander), ui, knoflook en gember zijn goede smaakmakers.

## Minder zoute producten

- Eet minder producten die veel zout bevatten.
- Kies het product met het minste zout per portie (zie etiket).

## Zout per portie

- Wat draagt 1 portie bij aan wat je dagelijks maximaal nodig hebt.

VOEDINGS- WAARDE	Per 100 ml	Per portie 250 ml (2,25 g)**	% RI*
Energie in kJ	11 kJ	28 kJ	
Energie in kcal	3 kcal	7 kcal	<1%
Vetten waarvan verzadigde vetzuren	0,1 g 0,1 g	0,3 g 0,3 g	<1% 1%
Koolhydraten waarvan suikers	0,3 g 0,1 g	0,8 g 0,3 g	<1% <1%
Vezels	0,0 g	0,3 g	<1%
Eiwitten	0,1 g	0,3 g	<1%
Zout	0,3 g	0,8 g	13%

\* Inname van een gemiddelde volwassene. \*\* Een verpakking bevat 300 ml.

## Kijk en vergelijk

Minder zout betekent minimaal 25% minder zout dan in soortgelijke producten (wettelijk vastgelegd).

## Natrium x 2,5 = zout

Natrium is een bestanddeel van zout.  
Reken natrium om naar zout.  
1 gram natrium = 2,5 gram zout.



Good Food, Good Life

[www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht](http://www.nestle.nl/voedingengezondheid/etenmetaandacht)

Eten met aandacht