Natrium

Bedarf 1500 mg

Täglich abgedeckt 687 mg

Banane 100 g 1 mg

Honigmelone 100 g 17 mg

Parboiledreisgegart 360 g 7 mg

Haferflocken 15 g 0,3 mg

Butterkäse 36 g 288 mg

Süßrahmbutter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 15 mg

Blumenkohlgegart 100 g 12 mg

Möhregegart 100 g 19 mg

Pastinakegegart 100 g 6 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 6 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 6 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 4 mg

Rapsöl 5 g 0,05 mg

Olivenöl 5 g 0,05 mg

Hirsegegart 400 g 4 mg

Quinoagegart 390 g 9 mg

Kartoffelngegart 400 g 12 mg

Vollkornreisgegart 245 g 10 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 251 mg

Lachsgekocht 120 g 304 mg

Eigelbgegart 20 g 5 mg

Skyr 200 g 104 mg

Macadamianuss 25 g 2 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 7 mg

Kürbiskerne 25 g 7 mg

Paranuss 4 g 0,08 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 1 mg

Gurkegegart 130 g 9 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 5 mg