Salz

Bedarf 3,8 g

Täglich abgedeckt 1500 mg also 1,5 g Salz

Banane 100 g 110 mg

Honigmelone 100 g 60 mg

Parboiledreisgegart 360 g 60 mg

Haferflocken 15 g 10 mg

Butterkäse 36 g 610 mg

Süßrahmbutter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 90 mg

Blumenkohlgegart 100 g 30 mg

Möhregegart 100 g 80 mg

Pastinakegegart 100 g 50 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 40 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 30 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 50 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 30 mg

Quinoagegart 390 g 140 mg

Kartoffelngegart 400 g 190 mg

Vollkornreisgegart 245 g 230 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 1000 mg

Lachsgekocht 120 g 1000 mg

Eigelbgegart 20 g 20 mg

Skyr 200 g 200 mg

Macadamianuss 25 g 10 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 30 mg

Kürbiskerne 25 g 30 mg

Paranuss 4 g 0 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 60 mg

Gurkegegart 130 g 60 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 0 mg