Hoe verminder ik mijn zoutgebruik?



Te vermijden

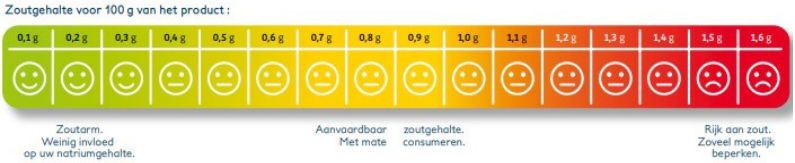
- Kant-en-klare voedingsmiddelen (maaltijden, soepen, sauzen... uit blik, pakjes, diepvries)
- Vlees-, vis- en groenteconserven. Diepvriesgroenten mogen wel!
- Gerookte vlees- en viswaren
- Smeer- en smeltkazen
- Bouillonblokjes, poeders, kuipjes, OXO-bouillon, Minutesoep
- Zoutrijk water (Vichy, Appolinaris, Schweppes soda)
- Toevoeging van zout aan bereiding warme maaltijd
- Dieetzout
- Zoutvervangers zoals Herbamare
- Kaliumzouten
- Kruidenmix (spaghettikruiden, satékruiden)
- Fast food
- Ketchup, mosterd, pickles
- Versnaperingen zoals chips, gezouten noten, olijven

azdelta
Uw ziekenhuis.

Deze brochure is laatst aangepast op 12/07/2023 0520 6378-NL

Tips:

- Geef op een andere manier je gerechten op smaak, niet met zout maar met aromatische planten (peterselie, basilicum, munt…), kruiden (peper, paprika, komijn… maar let op met mengelingen die zout kunnen bevatten), look, uien, sjalotten, citroensap…
- Kies producten met minder zout. Minder zout betekent niet minder smaak! Producten die vergelijkbaar lijken, kunnen soms sterk verschillen in zoutgehalte. Wist je dat je smaak zich in amper 3 weken aanpast aan minder zout?
- Kook zo vers mogelijk, dan heb je meer controle.
- 'Zero salt' bouillonblokjes.
- Check het etiket en kijk naar het natriumgehalte per 100 g



Bron: Brochure: Stop het zout (belgium.be)