

Lebensmittel mit hohem Natriumgehalt

Angaben in mg pro 100 g
Lebensmittel (Auswahl)

Milchprodukte

Feta	1300 mg
Körniger Frischkäse	400 mg
Back-Camembert	700 mg
Brie 50% Fett i.Tr.	1170 mg
Camembert 45% Fett i.Tr.	975 mg
Limburger 20% Fett i.Tr.	1280 mg
Edamer 30% Fett i. Tr.	800 mg
Parmesan 32% i.Tr.	704 mg
Schmelzkäse 30% Fett i.Tr.	1260 mg

Fisch

Geräucherter Lachs in Öl	4070 mg
Salzhering	5930 mg
Matjeshering	2500 mg

Fleisch

Corned beef	833 mg
Kassler	958 mg
Bierschinken	753 mg
Bockwurst	700 mg
Cervelatwurst	1260 mg
Fleischwurst	829 mg
Frankfurter	
Würstchen	1150 mg
Salami	2080 mg

Getreideprodukte

Roggenbrot	523 mg
Weizenmischbrot	553 mg
Mehrkornbrot	523 mg
Vollkornbrot	527 mg
Baguette	418 mg
Salzstangen	1800 mg
Cornflakes	938 mg