

Natriumarme producten

Deze folder gaat over natriumarme producten. Deze producten zijn in de meeste supermarkten goed verkrijgbaar, tussen de reguliere producten, of in het dieetschap. Het assortiment in de supermarkten is aan verandering onderhevig. Het kan daarom voorkomen dat producten uit deze lijst niet meer verkrijgbaar zijn of dat er (nieuwe) producten zijn die (nog) niet in dit overzicht zijn opgenomen. Deze lijst is daarom nooit volledig.

Kruiden(mengsels), specerijen en smaakmakers zonder zout

- Alle losse kruidenpoeders zoals kerriepoeder, knoflookpoeder, paprikapoeder, enzovoort.
- Alle verse en gedroogde kruiden zoals peterselie, basilicum, bieslook, oregano, tijm, rozemarijn, laurierbladeren, kruidnagels, maggiplant, gember enzovoort.
- Specerijen zoals spaanse pepers of lombok, cayennepeper, djahé, djinten, kardemon, ketoembar, laos, koenjit of kurkuma, sereh enzovoort.
- Verstegen
 - Vleeskruiden natriumarm
 - Kipkruiden natriumarm
 - Viskruiden natriumarm
 - Eikruiden natriumarm
 - Gehaktkruiden natriumarm
 - Cajunkruiden natriumarm
 - Koek en speculaaskruiden natriumarm
- Verstegen Pure specerijen
 - 5 Spices
 - Colombo
 - Jamaican Jerk
 - Quatre Epices
 - Ras el Hanout
 - Tandoori Masala
 - Vadouvan
 - Zhug



Let op: Verstegen heeft ook normale kruiden en 'gematigd zout' kruiden. Deze zijn niet geschikt in verband met een hoger natriumgehalte. Ook de Verstegen pasta en pizzakruiden zonder zout toegevoegd bevat nog een forse hoeveelheid natrium.

- Silvo
 - Gehakt kruidenmix natriumarm
 - Kip kruidenmix natriumarm
 - Vlees kruidenmix natriumarm
- Kruidenbultjes (Honig), tomaat, vlees, kip
- Jonnie Boer (verkrijgbaar bij Jumbo en Albert Heijn)
 - Al-Andalus
 - Garam Masala
 - Lemon Pepper
 - Baharat
 - Chinese 5-Spices
 - Ras-el-Hanout
 - Thai Red Curry / Thai Green Curry
 - Curry Madras
 - Picadillo
 - Vadouvan
 - Shichimi Togarashi
 - Zwolsche Stoof (exclusief verkrijgbaar bij de Librije)
- Euroma
 - Chimichurri kruiden
 - Guacamole kruiden
 - Italiaanse kruiden
 - Kruidenboter kruiden
 - Mediterrane kruiden
 - Provençaalse kruiden

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Let op: sommige merken hebben zowel een normale variant als een natriumarme variant van het product. Kijk altijd goed op de verpakking om zeker te weten dat u de natriumarme variant koopt.

Voor het maken van sauzen

- Blikjes tomatenpuree zonder zout toegevoegd (Hero, AH)

Kant- en klare sausjes

- Verstegen satésaus *natriumarm*
- Mayonaise *zoutarm* (Damhert)
- Mosterd *zoutarm* (Damhert, Smaakt)
- Mayonaise (tube) *natriumarm* (van Wijngaarden)
- Ketchup (tube) *natriumarm* (van Wijngaarden)
- Barbecuesaus *natriumarm* (NoSalt)
- Knoflooksaus *natriumarm* (NoSalt)
- Sambal zonder zout bereid (Oma Dée)

Groenten

- Verse groenten
- Augurken en zilveruitjes *natriumarm* (Kesbeke)
- Diepvriesgroente zonder toevoegingen (met toevoegingen zoals appeltjes, a la crème, saus ed. bevatten wel zout)
- HAK groenten in pot *0% toegevoegd zout*:
 - Doperwt en wortelen
 - Rode kool met stukjes appel
 - Bruine bonen
 - Witte bonen in tomatensaus
 - Rode bieten



Jus en bouillon

- Natriumarme vleesjus (Knorr)
- Natriumarme vleesbouillonpoeder (Knorr)
- Natriumarme groentebouillontabletten (Damhert)
- Natriumarme runderbouillon en kippenbouillon (Natram)

Producten zonder zout, maar met kalium

- Natriumarme Aromat (Knorr)
- Natriumarme ketjap manis (NoSalt, Fu le Dou)
- Natriumarme aardappelpuree (Knorr, Maggi of Damhert)

Als u een kaliumbeperking heeft, worden deze producten afgeraden!

Brood en broodvervanging

- Becel meergranen volkoren brood met 40% minder zout (alleen verkrijgbaar bij Albert Heijn)
- Goudeerlijk brood (alleen verkrijgbaar bij Jumbo, bevat minder zout. Niet natriumarm)
- Rijstwafels zonder zout (Consenza)

Broodbeleg

- Pindakaas *natriumarm* (Smaakt biologisch, Albert Heijn eigen merk)
- Jam, honing, appelstroop

Minder gezouten kaas

- MaaSLander kaas (30% minder zout. Niet natriumarm)
- Milner minder zout
- Natria 48+ kaas
- Natria 48+ komijnekaas
- Natria 48+ kruidenkaas
- Natria 20+ komijnekaas
- Natria 40+ broodkaas
- Natria 20+ broodkaas

Versnaperingen

- Natriumarme chips (No Salt of Tyrells)
- Popcorn gezoet
- Ongezouten nootjes/pinda's
- Suikerpinda's
- Snack-a-jack caramel

Kijk voor een uitgebreid assortiment aan natriumarme producten ook eens op dieetook.nl. Dit is een thuisleverancier van natriumarme producten met een uitgebreid assortiment zoals crackers, beschuit, sauzen, kaas, vleeswaren, kruidenmixen enzovoort.

De informatie is afkomstig van de verpakking of leverancier van het product. Omdat de informatie kan veranderen, is het verstandig om de verpakking te controleren of de informatie klopt.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan gerust contact op met de diëtist. Zij wil uw vragen graag beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Telefoonnummer 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van 08.30 - 10.00
uur en van 13.30 - 14.30 uur.
E-mail: dietisten@zgt.nl