

## 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
- Verstegen Original Spice Blends
  - New York Blend voor Hamburger
  - Italian Blend voor Gehakt
  - Italian Blend voor Pasta
  - Traditional Blend voor Kip
  - Classic Blend voor Omelet
  - Dutch Blend voor Stoofvlees
  - Dutch Blend voor Hutspot
  - Dutch Blend voor Boerenkool
  - Middle East Blend voor Kabab
  - Dutch Blend voor Gehakt
  - Mexican Blend voor Gehakt
  - Java Blend voor Nasi/Bami
  - Spicy Blend voor Kip
  - Ocean Blend voor Vis
  - Italian Blend voor Lasagne
  - Tex-Mex Blend voor Burrito
  - Spicy Blend voor Chili con Carne
- 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



*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.*

#### 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

- 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

**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.**

### Sauzen

Voor het maken van sauzen

- Blikjes tomatenpuree zonder zout toegevoegd (Hero, AH)

Kant- en klare sauzes

- 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 Déé)

### 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*:

- Doperwten 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

### **Extra informatie**

Kijk voor een uitgebreid assortiment aan natriumarme producten ook eens op [dieetook.nl](http://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](mailto:dietisten@zgt.nl)