

## 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
  - Cajunkruiden natriumarm
  - Eikruiden natriumarm
  - Gehaktkruiden natriumarm
  - Kipkruiden natriumarm
  - Koek en speculaaskruiden natriumarm
  - Vleeskruiden natriumarm
  - Viskruiden natriumarm
- Verstegen Pure specerijen
  - Colombo
  - Jamaican Jerk
  - Quatre Epices
  - Ras el Hanout
  - Tandoori Masala
  - Vadouvan
  - Zhug
  - 5 Spices
- Verstegen Original Spice Blends
  - Classic Blend voor Omelet
  - Dutch Blend voor Boerenkool
  - Dutch Blend voor Gehakt
  - Dutch Blend voor Hutspot
  - Dutch Blend voor Stoofvlees
  - Italian Blend voor Gehakt
  - Italian Blend voor Lasagne
  - Italian Blend voor Pasta
  - Java Blend voor Nasi/Bami
  - Mexican Blend voor Gehakt
  - Middle East Blend voor Kabab
  - New York Blend voor Hamburger
  - Ocean Blend voor Vis
  - Spicy Blend voor Chili con Carne
  - Spicy Blend voor Kip
  - Tex-Mex Blend voor Burrito
  - Traditional Blend voor Kip



*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
- Euroma
  - Chimichurri kruiden
  - Guacamole kruiden
  - Italiaanse 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

- Kruidenboter kruiden
- Mediterrane kruiden
- Provençaalse kruiden
- Euroma Original Spices by Jonnie Boer (verkrijgbaar bij Albert Heijn, Jumbo en Plus. Assortiment kan per supermarkt verschillen.)
  - Al-Andalus
  - Baharat
  - Ceviche
  - Chinese 5-Spices
  - Curry Madras
  - Funghi Trifolati
  - Garam Masala
  - Lemon Pepper
  - Picadillo
  - Ras-el-Hanout
  - Shichimi Togarashi
  - Soto
  - Speculaaskruiden
  - Thai Red Curry / Thai Green Curry
  - Vadouvan
  - Za'atar
  - Zwolsche Stoof
- Euroma Wereldse Melanges in pot of zakje (verkrijgbaar bij Albert Heijn en Jumbo. Assortiment kan per supermarkt verschillen.)
  - Amerikaanse burgerkruiden
  - Amerikaanse cajunkruiden
  - Argentijnse grillkruiden
  - Franse ratatouille
  - Hollandse aardappelkruiden
  - Hollandse groentenkruiden
  - Hollandse mossel- en viskruiden
  - Hollandse ovingroente kruiden
  - Hollandse stoofkruiden
  - Indische kipkruiden
  - Italiaanse gehaktkruiden
  - Marokkaanse coucoukruiden
  - Mexicaanse bonenkruiden
  - Mexicaanse tacokruiden
  - Portugese kipkruiden
  - Scandinavische kruiden voor de zalm
  - Scandinavische viskruiden

- Thaise currykruiden
- Thaise wokgroenten
- Turkse shoarmakruiden

**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*

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

### 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*:
  - Doperwtten en wortelen
  - Rode kool met stukjes appel
  - Bruine bonen
  - Witte bonen in tomatensaus
  - Rode bieten



### Jus en bouillon

- Natriumarme groentebouillontabletten (Damhert)
- Natriumarme runderbouillon en kippenbouillon (Natram)

- Natriumarme vleesjus (Knorr)
- Natriumarme vleesbouillonpoeder (Knorr)

### **Producten zonder zout, maar met kalium**

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

### **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)
- Ongezouten nootjes/pinda's
- Popcorn gezoet
- Snack-a-jack caramel
- Suikerpinda's

### **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)