

Zoutarme producten

Deze folder gaat over Zoutarme 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**
 - Jamaican Jerk
 - Ras el Hanout
 - Tandoori Masala
 - 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
- Middle East Blend Couscous
- New York Blend voor Hamburger
- Ocean Blend voor Vis
- Oriental Blend Poké Bowl
- Sea Blend voor Zalm
- Spicy Blend Mac & Cheese
- Spicy Blend voor Chili con Carne
- Spicy Blend voor Kip
- Summer Blend voor Pastasalade
- 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**
 - Cajunkruiden natriumarm
 - Gehakt kruidenmix natriumarm
 - Italiaanse Mix natriumarm
 - Kip kruidenmix natriumarm
 - Mexicaanse Mix natriumarm
 - Oriëntaalse Mix natriumarm
- **Kruidenbultjes (Honig), tomaat, vlees, kip**
- **Euroma**
 - Italiaanse kruiden
 - Kruidenboter kruiden
 - Mediterrane kruiden
 - Provençaalse kruiden
- **Euroma Original Spices by Jonnie Boer**
 - Al-Andalus
 - Baharat
 - Carribean Spice
 - Chef's gehaktbal
 - Chinese 5-Spices
 - Curry Madras
 - Funghi Trifolati
 - Garam Masala
 - Lemon Pepper
 - Picadillo
 - Ras-el-Hanout
 - Speculaaskruiden
 - Surinaamse roti
 - Thai Red Curry/Thai Green Curry
- Vadouvan
- Za'atar
- Zwolsche Stoof
- **Euroma Wereldse Melanges in pot/zakje**
 - Amerikaanse burgerkruiden
 - Amerikaanse cajunkruiden
 - Belgische mossel- en viskruiden
 - Franse ratatouille
 - Hollandse aardappelkruiden
 - Hollandse groentenkruiden
 - Hollandse mossel- en viskruiden
 - Hollandse ovengroente kruiden
 - Indische kipkruiden
 - Italiaanse gehaktkruiden
 - Marokkaanse coucouskruiden
 - Mexicaanse bonenkruiden
 - Mexicaanse tacokruiden
 - Portugese kipkruiden
 - Scandinavische kruiden voor de zalm
 - Thaise currykruiden

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 sausjes

- Barbecuesaus natriumarm (NoSalt)
- Ketchup (tube) natriumarm (van Wijngaarden) Knoflooksaus natriumarm (NoSalt)
- Mayonaise (tube) natriumarm (van Wijngaarden)
- Mayonaise zoutarm (Damhert)
- Mosterd zoutarm (Damhert, Smaakt)
- 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:
 - Doperwten en wortelen
 - Rode kool met stukjes appe
 - 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**

- AH zoutarm brood (Albert Heijn)
- Rijstwafels zonder zout (Consenza)

Broodbeleg

- Pindakaas 'Smaakt' biologische pindakaas crunchy natriumarm (verkrijgbaar bij o.a. Jumbo)
- Smeuïge pindakaas natriumarm (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. 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.

Heeft u 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 - 12.30 uur

E-mail: dietisten@zgt.nl

Tip: Bekijk uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien. Ook kunt u daar uw persoonlijke gegevens controleren en vragenlijsten invullen. Via de HiX Patiënt app op uw tablet of telefoon is MijnZGT ook te bekijken. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.