

KOCHSALZ

Natriumchlorid (NaCl)

lebenswichtiger Mineralstoff



Kochsalzbedarf pro Tag: höchstens 5 – 7 g

Kochsalzkonsum pro Tag: ca. 13 g
(durchschnittlich)

Kochsalzhaltige Lebensmittel

- Fertiggerichte
- Pökelfleisch
- alle Wurstsorten außer Roastbeef
- alle Schinkensorten
- Speck
- alle Käsesorten
- geräucherter Fisch
- Flüssiggewürze, Tomatenketchup
- Salzgebäck
- best. Mineralwässer (auf NaCl-Gehalt achten)