

Obsah soli (sodíku) v potravinách

| Potravina (100g) | sůl | sodík (g) | sodík (mg) |
|--------------------------------------|--------|-----------|------------|
| Emco Mysli | 0,1 | 0,04 | 40 |
| Lipánek vanilka mléko | | 0,035 | 35 |
| Eidam 30% plátky | 2,3 | | |
| Pikantní pomazánka se sýrem | 2,1 | | |
| Perla vitaminy | 0,53 | 0,21 | 210 |
| Matylida bio tvaroh s jogurtem | | 0,04 | 40 |
| Chléb trvanlivý celozrnný | | 0,58 | 580 |
| sušenky BeBe | | 0,249 | 249 |
| Piškoty | | 0,05 | 50 |
| Francouzská polévka (Knorr) | 1,03 | 0,41 | 410 |
| Žampionová krémová (Natur Vitana) | | 0,3 | 300 |
| Polévka s noky (Vitana) | | 0,5 | 500 |
| Rosické těstoviny | | 0,264 | 264 |
| Napolitánky (oplatky) | | 0,1 | 106 |
| Studentská pečeť | | 0,05 | 50 |
| Kojenecká výživa s broskvemi (Hello) | | 0,02 | 20 |
| Esíčka | | 0,15 | 150 |
| Perníčky | 0,1 | | |
| Plnotučná hořčice | max. 3 | 1,2 | 1200 |
| Hanácká kyselka | | | 25,1 |
| Coca-cola light | | 0,02 | 20 |

1g sodíku = 2,5 g soli, 1g NaCl = 0,4g sodíku, sodík = 39% v soli, DDD soli = 5 – 7 g (6 g)

DDD sodíku

| | |
|-----------------------|-----|
| 0 – 3 měsíce | 100 |
| 4 – 11 měsíců | 180 |
| 1 – 3 roky | 300 |
| 4 – 6 let | 410 |
| 7 – 9 let | 460 |
| 10 – 12 let | 510 |
| 13 – 14 let | 550 |
| dospívající a dospělí | |

Diety

| dieta | množství soli/sodíku |
|-------------------|-----------------------------|
| přísně neslaná | 0,4g sodíku (1,0g soli) |
| neslaná strava | 1,2g sodíku (3,0g soli) |
| méně slaná strava | max. 2g sodíku (5,0g soli) |