

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)