

Zoutbeperkt dieet

Uw arts of diëtist heeft u geadviseerd om een ‘zoutbeperkt dieet’ te volgen. Dit wordt ook wel een ‘natriumbepert dieet’ genoemd. Deze folder geeft u informatie over zoutarme en zoutrijke voedingsmiddelen. U krijgt ook advies over hoe u de hoeveelheid zout in uw voeding kunt verminderen.

Het verschil tussen (keuken-)zout en natrium

Natrium is een mineraal dat zowel in het lichaam als in het voedsel voorkomt. Natrium komt voornamelijk via voedsel ons lichaam binnen. Natrium is een bestanddeel van keukenzout (natriumchloride). Een zoutbeperkt dieet betekent dus eigenlijk dat u minder natrium moet innemen. Op etiketten wordt wisselend het zout- of natriumgehalte weergegeven. U kunt de volgende omrekenformules gebruiken:

Van natrium naar zout: ... mg Na / 400 = .. g zout

Rekenvoorbeeld: op een etiket van kaas staat dat het 800 mg natrium per 100 gram bevat.
 $800 \text{ mg natrium} / 400 = 2 \text{ gram zout per } 100 \text{ gram kaas}$

Van zout naar natrium: .. g zout x 400 = .. mg Na

Rekenvoorbeeld: op het etiket van ossenworst staat dat het 1,2 gram zout per 100 gram bevat.
 $1,2 \text{ gram zout} \times 400 = 480 \text{ mg natrium}$

Wanneer is een zoutbeperkte voeding nodig?

Normaal gesproken scheiden de nieren een teveel aan zout uit via de urine. Wanneer zout onvoldoende wordt uitgescheiden, houdt het lichaam meer vocht vast. Dit verhoogt de bloeddruk. Door minder zout in de voeding te gebruiken zal het lichaam minder vocht vasthouden en kan de bloeddruk dalen. Daarnaast verlaagt een zoutbeperking het risico op een beroerte, hartaanval en chronische nierschade. Er zijn nog andere maatregelen die bijdragen aan een goede bloeddruk, zoals voldoende beweging en ontspanning, het beperken van alcohol- en dropgebruik, stoppen met roken en een gezond gewicht.

Gebruik maximaal 6 gram zout per dag

Het menselijk lichaam heeft slechts 1 tot 3 gram zout per dag nodig. In Nederland consumeren we gemiddeld 7.5-10 gram zout per dag, waarvan 80% al door de fabrikant is verwerkt in alledaagse (of bewerkte) producten. Het advies is om de totale hoeveelheid zout te verlagen tot maximaal 6 gram per dag (of 2400 mg Na) om zo een verhoogde bloeddruk te voorkomen of verlagen.

Het belang van het lezen en vergelijken van etiketten

Op het etiket van voorverpakte producten wordt het zoutgehalte vermeld en wordt er niet meer gesproken over natrium. Indien er toch alleen een natriumgehalte op de verpakking staat kunt u dit herkennen als NaCl/natriumchloride/natrium/Na/sodium.

Het product is zonder toegevoegd zout bereid als er 'zoutloos', 'geen zout toegevoegd', 'ongezouten', 'bereid zonder zout', 'gefabriceerd zonder zout', 'zonder toegevoegd zout' of 'zonder toevoeging van zout' op staat. Door etiketten te lezen en met elkaar te vergelijken, kunt u het product kiezen met de laagste hoeveelheid zout. Er kunnen behoorlijke verschillen zitten in dezelfde producten; bijvoorbeeld in kaas of pastasaus. Door de voedingswaarden op de etiketten van de verpakkingen naast elkaar te leggen kunt u vergelijken waar de minste hoeveelheid zout in zit per 100 gram product.

Wennen aan een zoutbeperking

Keukenzout is een smaakversterker. In het begin zult u mogelijk moeten wennen aan de smaak van eten zonder zout. U kunt geleidelijk aan de hoeveelheid zout verminderen of in één keer al het zout weglaten. Door verse kruiden en specerijen te gebruiken kunt u het eten smakelijk maken. Wennen aan het zoutbeperkt dieet zal zeker een paar weken duren.

Het voedingsadvies

In alle producten zit van nature zout. Een zoutloos dieet bestaat dus niet; een zoutbeperkt dieet wel. Het meeste zout komt in het eten door toevoeging bij de bereiding thuis (keukenzout) en in de voedingsmiddelenindustrie. De belangrijkste adviezen zijn:

- Voeg geen keukenzout toe tijdens de bereiding van de maaltijden. Gebruik ook geen zoutproducten met andere namen, zoals Himalaya zout, uienzout, knoflookzout, kruidenzout of (Keltisch) zeezout. Deze producten zijn niet gezonder en bevatten net zoveel zout als keukenzout.
- Gebruik specerijen en verse of gedroogde kruiden in plaats van keukenzout (geen kruidenmixen, tenzij duidelijk staat vermeld dat er geen zout inzit)
- Beperk het gebruik van producten die veel zout bevatten, zoals
- Smaakmakers zoals bouillonblokjes, bouillonpoeder, soeparoma (Maggi, Aromat), ketjap, sambal, Worcestersaus, kip- of vleeskruiden, groente- en kruidenmixen, mosterd;
- Kant-en-klare pakjes soepen, sauzen of kruidenmixen zoals voor bami, [kant-en-klaar](#) (diepvries)maaltijden;
- Afhaalmaaltijden zoals friet, pizza, shoarma en sushi;
- Vleeswaren zoals rookvlees, pekelvlees, rauwe ham, bacon, ontbijtspek en alle soorten worst, kant en klare vleesproducten zoals gekruid en/of gepaneerd vlees, rookworst, zoutvlees, gekruid gehakt, kroketten, hamburgers, frikandellen, slavinken. Denk ook aan gedroogde vis, zoals bakkeljauw, zure en zoute haring, gerookte paling en makreel
- Snacks, zoutjes, gistextract (Marmite), zuurkool, augurken en uitjes uit pot.

Praktische tips

Tips bij broodmaaltijden

Kies bij voorkeur broodbeleg met weinig zout.

- Kaas met minder zout (bijvoorbeeld 25% minder zout). Wanneer u ook wilt afvallen kunt u beter kiezen voor een minder zoute én minder vette kaas, zoals 20+ of 30+ kaas met minder zout. Hoe ouder de kaas, des te meer zout deze bevat. Kaas met heel weinig zout is bijvoorbeeld hüttenkäse of zuivelspread.

- Licht gezouten, minder vette vleeswaren zijn: filet americain, fricandeau, gekookte ham, gekookte lever, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, licht gezouten rookvlees, rosbief;
- Ei zonder keukenzout, maar voeg paprikapoeder, kerrie of peper toe;
- Kies in plaats van een broodmaaltijd voor een schaalte kwark met vers fruit en muesli of haverhout;
- Jam, appelstroop, suiker, honing, hummus zonder zout, (zelfgemaakte) groentespread, pindakaas 100% en hagelslag bevatten weinig of geen zout. In sandwichspread en broodsalades zit vaak veel zout;
- Beleg uw boterham met stukjes fruit, zoals aardbei, banaan, appel of peer;
- Beleg uw boterham met 1 plak beleg tussen twee boterhammen;
- Voeg rauwkost toe, zoals komkommer, tomaat, rucola, radijs en tuinkers.

Tip: Vergelijk bij het kopen van bijvoorbeeld kaas, broodsalade of kipfilet verschillende merken met elkaar en kies voor het product met het laagste zoutgehalte per 100 gram.

Tips voor bij het koken

Voor de bereiding van gerechten zonder zout zijn diverse mogelijkheden:

- Ongezouten bouillon kunt u trekken van kruiden (zoals lavas, laurier en foelie), veel verse groenten en vlees/kip/soepbot. U kunt ook gebruik maken van een kruidenbultje of natriumarme bouillonblokjes;
- Verse groenten bevatten van nature weinig zout. De smaak van groente blijft beter behouden wanneer u deze kort kookt in weinig water of in de wokpan roerbakt. Rauwkost heeft een sterker uitkomende smaak dan gekookte groente. Aan groente in blik of pot is vaak zout toegevoegd. Deze zijn dus minder geschikt om te gebruiken. Er zijn ook blik- en potgroenten te koop zonder zout, zoals van Hak of AH eigen merk. Diepvriesgroenten à la crème zijn veelal zout, verder zijn diepvriesgroenten net zo gezond als verse groente en geschikt als er geen zout aan toegevoegd is;
- Vlees, vis of kip, bereid in aluminiumfolie of een braadzak in de oven, behoudt de smaak zonder dat vet en zout worden toegevoegd. Een braadzak is te koop in warenhuizen, winkels met huishoudelijke artikelen, in sommige supermarkten en online;
- Grillen is een goed alternatief voor het bakken van vlees, vis of kip. Door de hitte van de grill wordt het vlees snel dichtgeschroeid, zodat maar weinig vocht en smaak verloren gaan;
- Vlees, vis, kip of plantaardige alternatieven kunt u op smaak brengen door deze te kruiden, te marinieren of verse of gedroogde kruiden of specerijen toe te voegen. Naar wens kunt u ui, knoflook, tomaat, champignons en/of paprika meestoven;
- Gebruik ongezouten bak- en braadproducten uit een fles of plantaardige olie;
- Jus kunt u op smaak brengen met een gesnipperd uitje, knoflook, tomaat, paprika, champignons, citroensap, crème fraîche, kruiden en specerijen of natriumarm juspoeder.

Zoutarme smaakmakers

In het algemeen zijn smaakmakers, zoals vleeskruiden en juspoeder, erg zout. Er zijn inmiddels ook heel veel zoutarme soorten te koop. Op deze producten staat vaak genoteerd dat er geen of weinig zout of natrium in zit. Het natriumzout kan geruild zijn voor kaliumzout, zoals in LoSalt® of Jozo Bewust®. Deze producten zijn niet voor iedereen geschikt, zoals voor mensen met chronische nierschade. Zeker in het geval van een verminderde nierfunctie wordt het afgeraden om deze producten zomaar te gebruiken vanwege gezondheidsrisico's. Overleg daarom met uw diëtist of arts of u deze producten veilig kunt gebruiken.

Smaakmakers die geen zout bevatten zijn:

- azijn, citroensap
- suiker, honing, agave, ahornsiroop
- alle verse en gedroogde tuinkruiden, specerijen (zoals kaneel, kruidnagel, kerrie, peper, nootmuskaat)
- citroenrasp of ander citrusfruit, citroengras
- gember, knoflook, rode peper

Drop en zoethout

Drop, zoethout(thee) en salmiak bevatten naast zout ook een andere bloeddruk verhogende stof, namelijk glycyrrhizine.

U kunt dit beter niet gebruiken. Deze stof komt in alle soorten drop voor: zoute-, zoete-, laurier-, salmiak- en Engelse drop en ook in suikervrije drop. Deze stof zit ook vaak in keelpastilles, sommige kauwgomsoorten en hoestdranken.

Alcohol

Beperk het gebruik van alcohol. Alcohol heeft een bloeddruk verhogende werking. Drink daarom bij voorkeur niet. Als u drinkt, beperk uw gebruik dan tot maximaal 1 glas per dag en drink niet dagelijks.

Lichaamsgewicht en beweging

Streef naar (behoud van) een goed lichaamsgewicht. Bij een te hoog gewicht, moet het hart harder werken om het bloed rond te pompen. De bloeddruk wordt hierdoor extra verhoogd. Elke kilo die u afvalt verlaagt direct de bloeddruk. Om af te vallen is het van belang anders te gaan eten dan u tot nu toe gewend was. U zult minder moeten eten van producten die veel energie (uitgedrukt in kilocalorieën) leveren zoals vette voedingsmiddelen, hartige snacks, suiker, snoep, koek, gebak, frisdranken en alcoholische dranken. Naast aanpassingen in uw voeding is het ook belangrijk te zorgen voor meer lichaamsbeweging (zoals wandelen, fietsen, zwemmen, etc.). Kies een vorm van bewegen die u leuk vindt en regelmatig kunt doen. De gezondheidsraad raadt aan om matig of zwaar intensieve inspanning te doen voor minimaal 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen. Voorbeelden hiervan zijn fietsen of stevig wandelen. Daarnaast is het advies om twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten te ondernemen en veel stilzitten te voorkomen.

Meer informatie

Raadpleeg voor actuele informatie ook het internet:

- www.voedingscentrum.nl. Daar vindt u uitgebreide en betrouwbare informatie over voeding. Zij bieden informatie in de vorm van 'vraag en antwoord', brochures, recepten en diëten. Ook zijn er handige filmpjes gemaakt, zoals 'Kiezen voor minder zout, etiketten vergelijken'
- www.zouttest.nl. Dit is een online test om te zien hoeveel zout u per dag inneemt
- www.who.int. Dit is de website van de World Health Organisation (WHO). Zoek naar "Sodium intake for Adults and Children".
- www.nierstichting.nl/zoutmeter
- www.hartstichting.nl/gezond-leven/gezond-eten/zout-eten

Deze folder is gemaakt in samenwerking met de afdeling Inwendige Geneeskunde.

Contact:

Amsterdam UMC

Afdeling Diëtetiek en Voedingwetenschappen

Tel. Secretariaat VUmc: 020-4443410

Tel. Secretariaat AMC: 020-5662385

Datum :

Diëtist :

Telefoonnummer :

Bijlage 1: Hieronder volgen voorbeelden van producten die wel en niet goed passen in een zoutbeperkt dieet

Lager zoutgehalte en geschikt binnen een zoutbeperkt dieet	Hoger zoutgehalte en daarom minder geschikt binnen een zoutbeperkt dieet
Ontbijt en lunch	
Alle soorten fruit	
Muesli, crackers, beschuit, griesmeelpap en havermoutpap	
Brood, zoutloos brood bestaat ook en is natuurlijk toegestaan	
Yoghurt, kwark, drinkontbijt/drinkyoghurt, karnemelk, melk	
Zelfgemaakte eier-, tonijn- of komkommersalade zonder zout	Zoute en zure haring, gerookte vis: makreelzalm en paling, zalm-, tonijn-, krab-, eier-, komkommer- en selleriesalade Tonijn uit blik
Bij voorkeur met 33% minder zout. Voorbeelden zijn Emmentaler, Gruyère, Kernhem, IJsselkaas, Maasdammer, Milner, Maaslander, Westlite 30+, Monchou, Hüttenkäse	Alle andere soorten harde en zachte kazen
Lichtgezouten vleeswaren zoals kalkoenfilet, kipfilet en rosbief	Vleeswaren zoals rauwe ham, bacon, ontbijtspek, salami, rookvlees en rookworst
100% pindakaas, halvajam, appelstroop en alle andere zoete beleg	
Gekookt ei (zonder zout), roerei, omelet	
Warme maaltijd	
Zelfbereide maaltijden zonder zouttoevoeging	Alle kant-en-klare maaltijden, magnetronmaaltijden & stoommaaltijden & maaltijdsalades & diepvriespizza's
Zelfgemaakte sauzen zonder zouttoevoeging	Alle kant-en-klare sauzen (uit blik of glas of poedervorm) en mixen voor maaltijden uit een pakje voor bijvoorbeeld nasi, bami
Alle verse groenten zonder zout toevoeging Meeste diepvriesgroenten	Groenten uit blik of glas, sommige diepvriesgroentes zoals zuurkool, rode kool of spinazie a la crème
Onbewerkt rundvlees, varkensvlees, kip en gevogelte zonder zouttoevoeging	Kant-en-klare vleessoorten zoals gemarineerd vlees (schnittel, blinde vink, slavink, hamburger, cordon bleu, shoarma, döner kebab, rookworst)
Onbewerkte vis zonder zouttoevoeging	Alle gerookte vis, schaal- en schelpdieren, kant-en-klare gemarineerde vis, gebakken vis zoals kibbeling en lekkerbek

Pasta, rijst, aardappelen zonder zout toevoeging	Kant-en-klare aardappelproducten zoals aardappelkroketjes of aardappelpuree uit een zakje
Tahoe en tempeh zonder zout toevoeging	Bewerkte vegetarische producten zoals vegetarische burgers, schnitzels
Olie, ongezouten (room-)boter, margarine of halvarine	Bak en braadvet (vloeibaar of pakje) of gezouten boter of halvarine
Alle verse en gedroogde kruiden en alle specerijen	Alle kruidenmixen en vleeskruiden in een zakje of potje Smaakversterkers zoals ketjap, trassi, maggi, sojasaus, sambal, vetsin en mosterd Jus in tablet of poedervorm
Zelfgetrokken bouillon zonder zouttoevoeging	Bouillon (tabletten, poeder, uit glas)
Zelfgemaakte pesto zonder zout	Pesto uit een potje
Tussendoortjes	
Alle soorten fruit en groenten	
Alle soorten gedroogd fruit	
Chocolade, bij voorkeur pure chocolade	
Ongezouten noten (hazelnoten, amandelen, cashewnoten, macadamia, pecannoten, walnoten, pistache) en ongezouten chips	Gezouten noten, borrelnoten, alle andere chips
Ongezouten popcorn	Gezouten popcorn
Toastjes met lichtgezouten beleg, blokje zoutarme kaas	Hartige snacks zoals kroketten, pizza, kroepoek, olijven, saucijzenbroodje, frikandel, loempia, nasibal
Zoete snoep	Zoete en zoute drop, keelpastilles, salmiak
Dranken	
Frisdrank, zelfgemaakte smoothies	Kant en klare tomatensap & groentesap
Koffie en de meeste soorten groene en zwarte thee en kruidenthee	Zoethoutthee
Limonadesiroop	Alcoholische dranken
Vruchtensap	
Water	

Bijlage 2: Natriumgehalte van enkele veelgebruikte voedingsmiddelen. Nederlands voedingsstoffen bestand, 2019

	Hoeveelheid	Zout (g)
Producten voor bij broodmaaltijden		
Beschuit / cracker	1 stuk (10 gram)	0,05
Brood, bruin / volkoren / wit	1 snee (35 gram)	0,38
Brood, krenten / rozijnen	1 snee (35 gram)	0,31
Knäckebröd, lichtgewicht	1 stuk (10 gram)	0,10
Knäckebröd, bruin	1 stuk (10 gram)	0,11
Matse	1 stuk (10 gram)	0,00
Ontbijtkoek	1 plak (25 gram)	0,15
Roggebrood, donker	1 snee (45 gram)	0,33
Roggebrood, licht	1 snee (45 gram)	0,40
Halvarine	voor 1 snee (5 gram)	0,01
Roomboter, gezouten	voor 1 snee (5 gram)	0,05
Roomboter, ongezouten	voor 1 snee (5 gram)	0,00
Brinta met melk	1 bord (35 gr Brinta en 200 ml halfvolle melk)	0,39
Brinta Wake Up drinkontbijt Naturel	1 beker (23 g Brinta + 175 ml halfvolle melk)	0,18
Goede Morgen drinkontbijt	1 beker (200 ml)	0,20
Griesmeelpap (met melk)	1 schaaltje (150 ml)	0,21
Havermoutpap (met melk)	1 schaaltje (150 ml)	0,15
Hero FruitOntbijt aardbei-sinaasappel	1 beker (200 ml)	0,01
Milk&Fruit zuiveldrink	1 beker (250 ml)	0,15
Appelstroop	voor 1 snee (15 gram)	0,01
Boursin	voor 1 toastje (10 gram)	0,13
Brie 60+	voor 1 toastje (15 gram)	0,18
Cervelaatworst	voor 1 snee (15 gram)	0,51
Chocoladehagelslag puur	voor 1 snee (15 gram)	0,01
Chocoladepasta	voor 1 snee (15 gram)	0,01-0,03
Ei gekookt, zonder zout	1 stuk (50 gram)	0,19
Jam	voor 1 snee (15 gram)	0,01
Fricandeau	voor 1 snee (15 gram)	0,03
Gebraden gehakt (mager)	voor 1 snee (15 gram)	0,35
Hummus (naturel)	Voor 1 snee (15 gram)	0,19
Kaas, 48+	voor 1 snee (20 gram)	0,33
Kaas, -geiten (vers)	voor 1 snee (20 gram)	0,20

Kaas, met minder zout zoals MaaSLander	op 1 snee (20 gram)	0,30
Kaas, natriumarm 48+	voor 1 snee (20 gram)	0,03
Kaas, -schapen	voor 1 snee (20 gram)	0,49
Zuivelspread	Voor 1 snee (15 gram)	0,10
Hüttenkäse (cottage cheese)	Voor 1 snee (15 gram)	0,14
Ontbijtspek	voor 1 snee(15 gram)	0,50
Pindakaas	voor 1 snee (15 gram)	0,10
Rookvlees	voor 1 snee (10 gram)	0,68
Rosbief	voor 1 snee (15 gram)	0,04
Sandwichspread (naturel)	voor 1 snee (15 gram)	0,20
Sandwichspread (overige smaken)	Voor 1 snee (15 gram)	0,29
Salami	voor 1 snee (15 gram)	0,50
Smeerkaas volvet	voor 1 snee (15 gram)	0,38
Stroop	voor 1 snee (15 gram)	0,00
Vleeswaren, gemiddeld	voor 1 snee (15 gram)	0,35
Vleeswaren, natriumarm	voor 1 snee (15 gram)	0,03
Vruchtenhagelslag	voor 1 snee (15 gram)	0,00
Worst, diverse soorten	voor 1 snee (15 gram)	0,43
Producten voor avondeten		
Bak- en braadvet (vloeibaar / pakje)	1 eetlepel (10 ml)	0,10
Olie, diverse soorten	1 eetlepel (10 ml)	0,00
Aardappel, gekookt, zonder zout	1 stuk (circa 70 gram)	0,00
Aardappel, gebakken, zonder zout	1 opscheplepel (50 gram)	0,01
Aardappelkroket	1 stuk (30 gram)	0,26
Rijst, zonder zout	1 opscheplepel (55 gram)	0,00
Pasta, zonder zout	1 opscheplepel (45 gram)	0,00
Patat, zonder zout	1 opscheplepel (50 gram)	0,04
Couscous, zonder zout	1 opscheplepel (30 gram)	0,00
Peulvruchten (witte/bruine bonen), gekookt	1 opscheplepel (60 gram)	0,00
Braadworst, varkens-	1 stuk (85 gram)	1,56
Hamburger, bereid	1 stuk (70 gram)	1,40
Haring, zout	1 stuk (75 gram)	2,05
Haring, zuur	1 stuk (75 gram)	1,54

Kipburger	1 stuk (100 gram)	1,90
Quornstukjes zonder zout bereid	1 portie (75 gram)	0,64
Rookworst, runder, gekookt	1 stukje (100 g)	2,33
Rosbief	1 portie (75 gram)	0,23
Schnitzel varkens, gepaneerd	1 stuk (150 gram)	1,58
Schnitzel, kip, gepaneerd	1 stuk (150 gram)	0,51
Spek, vers, zonder zout bereid	1 stuk (100 gram)	2,94
Tahoe/ tempé, zonder zout bereid	1 plak (75 g)	0,01
Vegetarische hamburger	1 stuk (100 gram)	1,75
Vis (mager), zonder zout bereid	1 stuk (100 gram)	0,24
Vis (vet), zonder zout bereid	1 stuk (100 gram)	0,50
Vissticks, bereid	3 stuks = 30 gram	0,29
Bakkeljauw, geweekt en gekookt	1 stuk (120 gram)	1,20
Lamsvlees, zonder zout bereid	75 gram	0,11
Groente, blik/glas, gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	0,19
Groente diepvries / vers, gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	0,05
Spinazie a la crème, diepvries	1 opscheplepel (50 gram)	0,31
Zuurkool, gekookt	1 opscheplepel (50 gram)	0,36
Augurk	1 stuk (20 gram)	0,18
Atjar tjampoer	1 eetlepel (20 gram)	0,00
Soep, blik/zak/pak	1 bord (250 ml)	1,81
Cup-a-soup	1 kop	1,75
Smaakmakers		
Jus, vloeibaar, Maggi, bereid	1 sauslepel (25 gram)	0,60
Jus, bereid van juspoeder (50% vet)	1 sauslepel (25 gram)	0,50 (ongebonden) 0,29 (gebonden)
Ketjap, asin	1 eetlepel (15 gram)	2,35
Ketjap, manis	1 eetlepel (15 gram)	1,83
Kruiden, diverse soorten gedroogd	1 theelepel (1 gram)	0,00
Kerrie djawa	1 theelepel (1 gram)	0,08
Ve-tsin	1 theelepel (1 gram)	0,70
Strooiaroma/ vleeskruiden	1 theelepel (2 gram)	0,2-1,0
Bouillonblokje	1 stuk (10 gram)	5,00
Bouillonblokje Damhert	1 stuk (10 gram)	1,50
Mayonaise	1 eetlepel (20 gram)	0,15

Mosterd	1 theelepel (5 gram)	0,18
Sambal Oelek	1 theelepel (3 gram)	0,34
Vissaus	1 eetlepel (15 gram)	1,93
Oestersaus	1 eetlepel (15 gram)	1,26
Wasabi	1 theelepel (4 gram)	0,25
Currypasta	1 theelepel (5 gram)	0,30
Harissa	1 theelepel (3 gram)	0,08
Tamarinde pasta	1 eetlepel (15 gram)	0,81
Tahin	1 eetlepel (15 gram)	0,14
Satésaus	1 sauslepel (30 gram)	0,41 Pakje: 0,65
Tomatenketchup	1 eetlepel (20 gram)	0,30
Barbecuesaus	1 eetlepel (20 gram)	0,36
Tomatenpuree	1 eetlepel (20 gram)	0,14
Trassi garnalenpasta	1 theelepel (5 gram)	1,80
Pesto, groen	1 eetlepel (15 gram)	0,33
Producten voor het nagerecht		
Fruit	1 portie (100 gram)	0,00
Roomijs	1 bolletje (50 gram)	0,04
Waterijs	1 stuk (60 gram)	0,00
Vla/ yoghurt/ pap / pudding	1 schaalpje (150 gram)	0,19 (gemiddeld)
Dranken		
Frisdrank	1 longdrinkglas (250 ml)	0,01
Frisdrank, light	1 longdrinkglas (250 ml)	0,05
Koffie of thee	1 kopje (125 ml)	0,01
Limonadesiroop	voor 1 glas (25 ml)	0,00
Melk, karnemelk of chocolademelk	1 beker (250 ml)	0,25
Mineraal- of bronwater (alle soorten behalve Appolinaris en Vichy)	1 glas (200 ml)	0,00
Mineraal- of bronwater	1 glas (200 ml)	0,19
Tomatensap	1 glas (200 ml)	1,80
Vruchtensap	1 glas (200 ml)	0,01
Tussendoortjes		
Biscuit, digestive	1 stuks (10 gram)	0,19
Borrelnootjes	handje (=25 gram)	0,41
Cake	1 plak (30 gram)	0,35
Chips	1 (10 gram)	0,13
	1 zakje (25 gram)	0,33
Chocolade, melk	1 stukje (5 gram)	0,01
Chocolade, puur	1 stukje (5 gram)	0,00
Gevulde koek	1 stuks (60 gram)	0,24

Kroepoek	(25 gram)	0,63
LiGA EverGreen	1 stuk (20 gram)	0,08
Mars	1 stuk (45 gram)	0,19
Pinda's en noten, gezouten	1 handje (25 gram)	0,23 (pinda's) 0,18 (noten)
Pinda's en noten, on gezouten	1 handje (25 gram)	0,00
Popcorn, on gezouten	1 handje (30 gram)	0,28
Snickers	1 stuk (50 gram)	0,08
Sultana naturel	1 stuk (15 gram)	0,40
Sultana hartig	1 stuk (15 gram)	
Snacks		
Bamibal / nasibal	1 stuk (100 gram)	1,95
Frikandel	1 stuk (70 gram)	2,25
Huzarensalade	1 bolletje (50 gram)	0,55
Kroket	1 stuk (65 gram)	0,88
Loempia	1 stuk (175 gram)	2,65
Minipizza (Piccolinis)	1 stuk (30 gram)	1,05
Minipizza (Dr. Oekter)	1 stuk (80 gram)	3,40
Patat, zonder zout	1 bakje/zakje (150 gram)	0,13
Pannenkoek	1 stuk (70 gram)	0,35
Pizza, diepvries	1 stuk (350 gram)	4,28
Turkse pizza (zonder toevoegingen)	1 stuk (180 gram)	3,05
Saucijzenbroodje	1 stuk (70 gram)	1,10