

Nátrium - egyes élelmiszerek nátrium tartalma

10 dkg (100 gramm) tisztított élelmianyag, élelmiszer nátrium tartalma milligrammban

búzaliszt (főző)	3	káposzta (nyári)	12
rizs (csiszolt)	6	kelkáposzta	17,2
édes kétszersült	270	paraj	22,4
fehér kenyér	808	petrezselyemgyökér	34,4
félbarna kenyér	825	reték (hónapos)	58,5
kalács	682	alma	3,9
keksz (finom)	260	banán	22
keksz (háztartási)	392	cseresznye	8
kifli	345	egres	5,9
száraztészta (2 tojás)	210	kajszibarack	6,1
zsemle	630	körte	2,3
csirkehús	50	málna	3,9
marhahús (sovány)	100	meggy	4,7
sertéshús (közepes)	129	narancs	2,6
sertéshús (sovány)	148	őszibarack	3,6
sertésmáj	338	ribiszke (vörös)	7,6
sertésnyelv	127	szamóca	4,6
csabai kolbász	1605	szilva	3,9
disznósajt	1750	szőlő	2,3
gépsonka	855	sárgabarack lekvár	18
májpástétom	970	dió	10,5
párizsi, krinolin	910	gesztenye	20
sárgarépa	125	mandula	8
uborka	13	mák	16,5
zöldbab	1,3	mogyoró	18
zöldborsó	7,1	joghurt, kefir	120
zöldpaprika	3,2	túró (sovány)	20
bab (száraz)	7,8	keményesajt (zsíros)	800
borsó (száraz)	9,5	sajt (kenhető)	1200
lencse (száraz)	10	tej (főlözött)	53

burgonya (téli)	4,5	tejföl	35
céklarépa	98	vaj	11
fejes saláta	15,8	csokoládé (főző)	250
főzőtök	1,2	kakaó	40
karalábé	53,1	kávé (pörkölt)	60
karfiol	30,1	tea	50
káposzta (fejes)	23,4		
