



SUURE NAATRIUMISISALDUSEGA TOIDUAINED

TOIDUAINED	NA (MG /100 G)
LIHATOOTED: <ul style="list-style-type: none">• Loomaliha• Peekon• keeduvorst, sardellid• viinerid• broiler• lihakonservid• sink, suitsuvorst, pasteetid	<ul style="list-style-type: none">• 315• 57• 1047• 827• 100• 570• väga soolased!
KALATOOTED: <ul style="list-style-type: none">• karpkala• latikas• räim• tursk• kaaviar, soolalõhe, soolaheeringas, kalakonservid, väga soolased! nt kilud jt	<ul style="list-style-type: none">• 100• 56• 72• 78• väga soolased!
LEIVA-SAIASAADUSED: <ul style="list-style-type: none">• rukkileib• rukki-nisuleib• sai	<ul style="list-style-type: none">• 600• 480• 368
PIIMATOOTED: <ul style="list-style-type: none">• kõva juust• kohupiim• piim, keefir• kogur	<ul style="list-style-type: none">• 1520• 44• 50• 75

Muid soolaseid toiduaineid: ketšup, puljongikuubikud, majonees, sojakaste, sinep soolamandlid, soolapähklid, kartulikrõpsud, soolavõi, soolatud margariinid köögiviljakonservid, nt. konservtomat.

VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste osakond; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010