

Содержание натрия (компонента поваренной соли) в продуктах ежедневного питания

1. Молоко:

Цельное	1 стакан	120 мг
Снятое	1 стакан	127 мг
Кислое	1 стакан	257 мг
Соевое	1 стакан	29 мг

2. Хлеб:

Белый	1 ломтик	135 мг
Зерновой	1 ломтик	148 мг
Тост из пшеничной муки	1 тост	153 мг

3. Каши:

Овсяная	1 порция	2 мг
Пшеничная	1 порция	3 мг
Рис белый	1 порция	9 мг

4. Макароны изделия:

Спагетти	1 порция	1 мг
Макароны с сыром	1 порция	1086 мг
Макароны с мясом и кетчупом	1 порция	1009 мг

5. Фрукты:

Яблоко свежее	1 шт	0 мг
Авокадо свежее	1 шт	21 мг
Банан свежий	1 шт	7 мг
Ежевика свежая	1 чашка	0 мг
Ежевика замороженная	1 чашка	2 мг
Голубика свежая	1 чашка	2 мг
Голубика замороженная	1 чашка	9 мг
Дыня	1 чашка	16 мг
Вишня свежая	1 чашка	0 мг
Вишня замороженная	1 чашка	3 мг
Фруктовый салат	1 чашка	15 мг
Грейпфрут	средний	0 мг
Виноград	1 чашка	2 мг
Апельсин	средний	0 мг
Персик свежий	средний	0 мг
Персик замороженный	средний	15 мг
Груша свежая	средняя	0 мг
Груша консервированная	средняя	13 мг
Ананас свежий	1 чашка	2 мг
Ананас консервированный	1 чашка	3 мг

Изюм	1 чашка	10 мг
Малина свежая	1 чашка	0 мг
Малина замороженная	1 чашка	3 мг
Клубника свежая	1 чашка	1 мг
Клубника замороженная	1 чашка	4 мг

6. Овощи:

Брокколи свежие	1 порция	24 мг
Брокколи замороженные	1 порция	44 мг
Сельдерей	1 стебель	35 мг
Морковь свежая	1 шт	25 мг
Морковь замороженная	1 шт	86 мг
Морковь консервированная	1 шт	261 мг
Фасоль отварная	1 порция	4 мг
Фасоль замороженная	1 порция	12 мг
Фасоль консервированная	1 порция	354 мг
Горох отварной	1 порция	7 мг
Горох замороженный	1 порция	140 мг
Картофель сырой	средний	13 мг
Картофельное пюре	1 порция	491 мг
Томат свежий	средний	11 мг
Томаты тушеные	1 порция	564 мг

7. Яйцо:

целое	1 шт	63 мг
взбитое	1 шт	115 мг
	1 порция	598 мг

8. Рыба:

Тунец отварной	100 гр	33 мг
Тунец консервированный	100 гр	301 мг
Окунь отварной	100 гр	64 мг
Лосось отварной	100 гр	50 мг
Лосось консервированный	100 гр	471 мг
Омар отварной	100 гр	323 мг
Креветки отварные	100 гр	126 мг
Креветки консервированные	100 гр	144 мг
Форель отварная	100 гр	30 мг
Жареная треска	100 гр	99 мг
Рыбные палочки	100 гр	574 мг

9. Мясо:

Говядина	100 гр	50 мг
Кролик	100 гр	38 мг
Баранина	100 гр	56 мг
Свинина отварная	100 гр	29 мг
Свинина жареная	100 гр	50 мг

Бекон	100 гр	202 мг
Телятина	100 гр	71 мг
Курица, отварное белое мясо	100 гр	64 мг
Курица, жареное белое мясо	100 гр	300 мг
Индейка, отварное белое мясо	100 гр	54 мг
Гусь, белое мясо	100 гр	55 мг

10. Колбасы:

Говяжья колбаса	35 гр	486 мг
Ветчина	35 гр	283 мг
Салями	35 гр	382 мг
Сырокопченая колбаса	100 гр	1989 мг
Свиной бекон	2 ломтика	200 мг
Сосиски	1 шт	168 мг
Копченая индейка	35 гр	270 мг

11. Орехи:

Миндаль	25 гр	0 мг
Арахис	2 ст.л	230 мг
Воздушная кукуруза, обжаренная без масла и без соли	1 чашка	1 мг
Воздушная кукуруза, обжаренная с маслом и с солью	1 чашка	251 мг

12. Сухие продукты:

Крекеры	1 шт	65 мг
Чипсы	25 гр (10 чипсов)	144 мг

13. Супы:

Говяжий бульонный кубик	1 шт	864 мг
Куриный бульон с лапшой	1 порция	108 мг
Грибной суп	1 порция	881 мг
Томатный суп	1 порция	695 мг
Овощной суп	1 порция	822 мг

14. Специи:

Соль	1 ч.л.	2132 мг
Черный перец	1 ч.л.	1 мг
Сахар белый	1 ч.л.	0 мг

15. Приправы:

Соус «Барбекю»	1 ст.л.	424 мг
Кетчуп	1 ст.л.	178 мг
Горчица	1 ст.л.	56 мг
Маринованный огурец	1 шт.	928 мг
Соевый соус	1 ст.л.	1005 мг

16. Жиры, масла:

Сливочное масло обычное	1 ст.л	117 мг
Сливочное масло несоленое	1 ст.л	1 мг
Майонез	1 ст.л	104 мг
Подсолнечное масло	1 ст.л	0 мг

17. Десерты:

Мороженое	100 гр	62 мг
Апельсиновый пирог	1 кусок	142 мг
Шоколадное пирожное с орехами	1 шт	50 мг
Сладкая ватрушка	1 шт	189 мг
Шоколадный пудинг	1 порция	335 мг
Блины	1 шт	160 мг
Щербет	100 гр	37 мг
Желатин	25 гр	55 мг

18. Готовые продукты:

Бутерброд с курицей	1 порция	1270 мг
Куриные крылышки	6 шт	1145 мг
Big Mac	1 порция	1070 мг
McMuffin	1 порция	840 мг
McNuggets	1 порция	680 мг
Пицца	1 ломтик	720 мг

19. Напитки:

Кока-кола диетическая	250 мл	40 мг
7-Ур	250 мл	45 мг
Кофе	1 чашка	8 мг
Сок:		
Яблочный	1 стакан	17 мг
Виноградный	1 стакан	5 мг
Апельсиновый	1 стакан	2 мг
Томатный	1 стакан	877 мг
Чай		
Черный	1 чашка	7 мг
Зеленый	1 чашка	1 мг
Вино		
Белое	100 мл	5 мг
Красное	100 мл	5 мг
Пиво		
Алкогольное	0,5 л	18 мг
Безалкогольное	0,5 л	0 мг

20. Разное:

Сода	1 ч.л.	1259 мг
Крахмал	100 гр	12 мг
Уксус	1 ст.л.	0 мг
Дрожжи	1 уп.	4 мг

21. Сыр:

Швейцарский	100 гр	250 мг
Голландский	100 гр	350 мг
Российский	100 гр	180 мг
Латвийский	100 гр	350 мг
Рокфор	100 гр	500 мг
Адыгейский	100 гр	200 мг
Брынза	100 гр	700 мг
Плавленый	100 гр	300 мг
Костромской	100 гр	250 мг