# 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 |
| Matylda 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) |