

## **Produkty z wysoką zawartością soli**

**składniki fast food, szczególnie hamburgery, pizza, kuchnia tajska i meksykańskie jedzenie**

**oliwki w solance, solone orzechy, chipsy ziemniaczane**

**konserwy z fasoli, kukurydza, groszek**

**kapusta kwaszona, keczup pomidorowy, przecier pomidorowy**

**masło orzechowe**

**płatki kukurydziane**

**chleb, krakersy, pączki, babeczki, ciasta, precle, bułeczki**

**ser (zwłaszcza Roquefort, ser topiony, camembert)**

**boczek, szynka, pasztet, kiełbaski, salami**

**kiszone, wędzone lub konserwowane ryby**

**sardynki**

## **Produkty z niską zawartością soli**

**owoce i soki owocowe**

**warzywa i sałatki**

**niesolone orzechy**

**ziarna i makaron**

**jajka, mleko, jogurt, lody**

**czekolada**

**większość świeżych mięs, ryb i skorupiaków**

**twarożek**

**napoje gazowane i napoje alkoholowe**

**ZAPAMIĘTAJ!**