

Tabelle 2: Salzgehalte ausgewählter Produkte je 100 g und je Portion

Produkt	Salzgehalt je 100 g	Salzgehalt je Portion
Wurst und Käse		
Kochschinken (Rügenwalder Mühle)	2,4 g	30 g: 0,72 g
Cheddar (Castello)	1,8 g	30 g: 0,54 g
Frischkäse Doppelrahmstufe (Philadelphia)	0,75 g	30 g: 0,23 g
Brot und Brötchen		
Laugenbrötchen (Coppenrath & Wiese)	1,57 g	1 Stück (73 g): 1,15 g
Baguettebrötchen (Coppenrath & Wiese)	1,5 g	1 Stück (60 g): 0,9 g
Vollkornbrot (Lieken Urkorn)	1,0 g	2 Scheiben (55 g): 0,56 g
Fertiggerichte / Fertigprodukte		
Gnocchi (Henglein)	1,0 g	150 g: 1,5 g
Pasta Sauce Tomate (Miracoli)	1,1 g	150 g: 1,65 g
Fischstäbchen (Iglo)	0,89 g	150 g: 1,3 g
Rahmspinat (Iglo)	0,73 g	170 g: 1,2 g
Salamipizza (Die Ofenfrische)	1,5 g	1 Pizza (390 g): 5,9 g
Erseneintopf mit Würstchen (Erasco)	0,9 g	400 g: 3,6 g
Schnitzel Wiener Art (Iglo)	1,1 g	175 g: 1,9 g
Snacks		
Salzbrezeln (funny-frisch)	4,5 g	30 g: 1,4 g
Chips gesalzen (funny-frisch)	1,6 g	30 g: 0,48 g