

## «Ratgeber»-Merkblatt:

Sendung vom 24. März 2011



### Wieviel Salz darf es sein?

Tagesplan mit durchschnittlichem Salzgehalt von Lebensmitteln:

| Mahlzeit    | Was   | Salzgehalt in g           |
|-------------|---|---------------------------|
| Frühstück   | 2 Stück Ruchbrot (80 g)                                       | 1.2                       |
|             | 1 Stück Gruyère (40 g)  | 0.6                       |
|             | Butter & Konfi  |                           |
|             | <b>Zwischentotal</b>  | <b>1.8</b>                |
| Znüni       | 1 Apfel   | 0                         |
|             | <b>Zwischentotal</b>  | <b>0</b>                  |
| Mittagessen | Lasagne alla bolognese<br>(Fertiggericht / 1 Portion à 450 g) | 4.5                       |
|             | Grüner Salat mit französischer Sauce                          | 0.5                       |
|             | <b>Zwischentotal</b>  | <b>5.0</b>                |
|             | Zvieri  | 1 Fruchtjoghurt (Himbeer) |
|             | <b>Zwischentotal</b>  | <b>0.2</b>                |
| Nachtessen  | Kürbiscrèmesuppe<br>(Fertigprodukt à 200 ml)                  | 2.3                       |
|             | Rösti mit Spiegelei<br>(240 g Fertigröstii)                   | 2.5                       |
|             | Tomaten-Mozzarella-Salat<br>(frisch mit 50 g Mozzarella)      | 0.9                       |
|             | <b>Zwischentotal</b>  | <b>5.7</b>                |
|             | <b>Total Tageskonsum an Salz</b>                              | <b>12.7</b>               |

### Als Empfehlung gilt:

Gemäss den Empfehlungen der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) braucht ein erwachsener Mensch maximal 6 g Salz pro Tag.

Autorin: Helena Kistler-Elmer, dipl. Ernährungsberaterin HF