

«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	
	Zwischentotal	1.8
Znüni	1 Apfel	0
	Zwischentotal	0
Mittagessen	Lasagne alla bolognese (<i>Fertiggericht / 1 Portion à 450 g</i>)	4.5
	Grüner Salat mit französischer Sauce	0.5
	Zwischentotal	5.0
	Zvieri	1 Fruchtjoghurt (Himbeer)
	Zwischentotal	0.2
Nachtessen	Kürbiscrèmesuppe (<i>Fertigprodukt à 200 ml</i>)	2.3
	Rösti mit Spiegelei (<i>240 g Fertigröstii</i>)	2.5
	Tomaten-Mozzarella-Salat (frisch mit 50 g Mozzarella)	0.9
	Zwischentotal	5.7
	Total Tageskonsum an Salz	12.7

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