



A.U.S.L. n 2
AZIENDA SANITARIA REGIONALE DELL'UMBRIA
Unità Organica di Nefrologia e Dialisi

Contenuto di sodio (e sale) in alcuni alimenti

I valori sono tratti dalle Tabelle di composizione degli alimenti INRAN (aggiornamento 2000).

Quelli con denominazione del marchio sono ricavati dalle etichette nutrizionali. Alcune ditte produttrici riportano infatti il contenuto di sodio: grazie alla loro sensibilità possiamo facilmente individuare fonti *nascoste* di sodio. Scegliamo, quando disponibile, linee a basso contenuto in sodio.

Se viene indicato il sodio e vogliamo calcolare il sale basta moltiplicare per 2,5.

	Peso medio	Sodio g / peso medio	Sale g / peso medio
Biscotto integrale Misura	14 g (n 2)	0,04	0,1
Kinder colazione più	30 g (n 1)	0,034	0,085
Campagnole Mulino Bianco	12 g (n 2)	0,086	0,215
Kellog's classico	30 g	0,135	0,337
Cracker salati in superficie Pavese	31,5 g	0,350	0,875
Cracker non salati Pavese	31,5 g	0,284	0,710
Fette biscottate iposodiche Panmonviso	5,7 g (n 1)	0,001	0,003
Grissini iposodici Panmonviso	6,25 g (n 1)	0,001	0,003
Dado Coop classico	11 g (n 1)	2,6	6,49
Dado Star iposodico	10 g (n 1)	1,72	4,3
Tonno Nostromo	80 g lordo	0,35	0,87
Carne in scatola Simmenthal	70 g	0,5	1,25
Pane comune	50 g	0,15	0,4
Pane sciapo	50 g	Tracce	Tracce
Prosciutto crudo	50 g	1,29	3,2
Prosciutto cotto	50 g	0,36	0,9
Salame Milano	50 g	0,75	1,9
Mozzarella di mucca	100 g	0,2	0,5
Parmigiano grattugiato	10 g (1 cucchiaino)	0,06	0,2
Patatine in sacchetto	25 g	0,27	0,7
Maionese	14 g (1 cucchiaino)	0,07	0,2
Ketchup	14 g (1 cucchiaino)	0,16	0,4
Senape	14 g (1 cucchiaino)	0,41	1