

Anhang

Leitsatz: Förderung gesunder Ernährung

Indikator: Salzgehalt

Tabelle Möglichkeiten den Salzgehalt in Gerichten zu reduzieren

Lebensmittel	Salz (g) pro 100g	Alternative	Salz (g) pro 100g
geräucherter Schinken	5,3	gekochter Schinken	2,5
deutsche Salami	5,4	Putensalami	3,2
Fleischwurst	2,5	Mortadella	1,7
Bierschinken	2,8	Leberwurst, fein	1,7
Lachsschinken	6,1	Putenbrust	3,1
Gouda, 40 % F. i. Tr.	2,8	Frischkäse Doppelrahmstufe	1
Greyerzer, 45 % F.i.Tr.	1,5	Emmentaler, 45 % F. i. Tr.	0,9
Gorgonzola, 55 % F. i. Tr.	3,6	Camembert, 45 % F.i. Tr.	1,7
Feta	2,4	Mozzarella	0,5
Cracker	2,4	Käsegebäck, Blätterteig	0,5
Salzstangen	4,5	Sesamstangen	0,9
Maultaschen, gebraten	1,4	Tortellini, italienisch	0,6
Pizza Salami	1,4	Flammkuchen	0,5
Käsespätzle	1,4	Spaghetti in Tomatensoße	0,3