

Anhang

Leitsatz: Förderung gesunder Ernährung

Indikator: Salzgehalt

Tabelle Salzgehalte verschiedener Lebensmittel

Lebensmittel	Salzgehalt pro 100g
Lachs in Öl (Salm)	ca. 10,18g
Oliven grün mariniert	ca. 5,25g
Roquefortkäse	ca. 4,52g
Salzstangen (Salzbrezeln)	ca. 4,48g
Speck durchwachsen (Frühstücksspeck)	ca. 4,27g
Sauermilchkäse (Harzer-, Mainzer-, Handkäse)	ca. 3,80g
Tomatenketchup	ca. 3,25g
Schmelzkäse 45 % Fett i.Tr.	ca. 3,15g
Salami deutsche	ca. 3,15g
Senf	ca. 3,13g
Mettwurst (Braunschweiger Mettwurst)	ca. 2,73g
Schweinefleisch Kassler	ca. 2,40g
Maisfrühstücksflocken (Corn Flakes)	ca. 2,29g
Goudakäse 45 % Fett i.Tr.	ca. 2,40g
Fleischwurst	ca. 2,07g
Parmesankäse	ca. 1,76g
Bratensauce	ca. 1,75g
Edamerkäse 45 % Fett i.Tr.	ca. 1,64g