

Salzgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel	Salzgehalt pro 100 g
Schinken, roh	6,5
Matjeshering	6,4
Oliven, grün, mariniert	5,2
Salzgebäck	4,7
Cervelatwurst, Salami	3,2
Schmelzkäse	3,2
Nüsse, gesalzen	2,9
Schinken, gekocht	2,4
Räucherfisch, in Dose	2,1
Schnittkäse, 45 % Fett i. Tr.	1,8
Weichkäse, 45 % Fett i. Tr.	1,8