


Bekijk zelf hoeveel zout er in een product zit


We vinden het belangrijk om het zoutgehalte in onze producten te verlagen. Onze doelstelling is om tegen 2020 75% van onze voedingsmiddelen te laten voldoen aan zoutgehaltenes die een zoutinname van **5 g** per dag mogelijk maken, in lijn met de aanbeveling van de Wereldgezondheidsorganisatie. In Nederland adviseert de Gezondheidsraad om niet meer dag **6 g** zout per dag te consumeren.

Vergelijk zelf de hoeveelheid zout in producten.

Gemiddeld eten vrouwen **7,5 g** en mannen **9,9 g** zout per dag.








Voldoet aan de Unilever 5g zoutdoelstelling 








Voldoet aan de Unilever 6g zoutdoelstelling 

Voldoet niet aan de zoutdoelstellingen 

% RI : % van Referentie-inname van een gemiddelde volwassene (2000 kcal), voor zout 6 g

Een kwart van het zout wordt toegevoegd tijdens het koken. Let dus niet alleen op producten met minder zout, maar voeg ook minder zout toe bij het bereiden van maaltijden.

Bouillons	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Knorr prof. geconcentreerde groentebouillon	0,63 g	100 ml	11%	
Knorr prof. Geconcentreerde runderbouillon	0,63 g	100 ml	11%	
Knorr 1-2-3 Kippenbouillon	2,00 g	250 ml	33%	
Knorr Kippenbouillonpoeder	2,10 g	250 ml	35%	
Knorr 1-2-3 Groentebouillon	2,20 g	250 ml	37%	
Knorr Biologische Groentebouillon	2,20 g	250 ml	37%	
Knorr Vleesbouillonpoeder	2,40 g	250 ml	40%	

Maaltijd sauzen	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Knorr champignonsaus	0,68 g	80 ml	11%	
Knorr Garde d'Or Hollandaise saus	0,68 g	80 ml	11%	
Calvé satésaus	0,94 g	100 g	16%	
Knorr Garde d'Or bruine pepersaus	1,00 g	100 ml	17%	
Knorr Garde d'Or champignonsaus	0,92 g	100 ml	15%	
Conimex Satésaus pasta	1,10 g	100 g	18%	
Knorr Garde d'Or groene pepersaus	1,80 g	100 ml	30%	

Dressings	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Hellmann's Honing Mosterd dressing	0,51 g	30 ml	9%	◆
Hellmann's Caesar dressing	0,52 g	30 ml	9%	◆
Hellmann's Balsamic vinaigrette	0,33 g	30 ml	6%	◆
Hellmann's Escoffine Romig	0,25 g	30 ml	4%	◆
Hellmann's Naturel dressing	0,81 g	30 ml	14%	■
Hellmann's Vinaigrette Citrus	0,05 g	30 ml	<1%	◆
Hellmann's Vinaigrette Balsamico met aardbei	0,33 g	30 ml	6%	◆

Koude sauzen	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Calvé Mayonaise Origineel	0,15 g	15 ml	3%	◆
Hellmann's Real Mayonaise	0,17 g	15 ml	3%	◆
Hellmann's Aioli	0,21 g	15 ml	3%	◆
Calvé Yofresh yogonaise	0,22 g	15 ml	4%	◆
Hellmann's Ketchup	0,27 g	15 ml	5%	◆
Calvé Ketchup	0,27 g	15 ml	5%	◆
Calvé Fritessaus	0,34 g	20 ml	6%	◆

Sandwich sauzen	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Hellmann's Sandwich Saus Zongedroogde Tomaat	0,33 g	25 g	6%	◆
Hellmann's Sandwich Saus Pittige Rode Paprika	0,38 g	20 g	6%	◆

Bindmiddelen	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Knorr Blanke Roux	0,00 g	100 ml	<1%	◆
Knorr Maizena Express Bruin	0,33 g	250 ml	6%	■

Jus	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Knorr Vleesjus Zoutarm	0,04g	80 ml	<1%	◆
Knorr Gevogeltejus	0,30 g	50 ml	5%	◆
Knorr Kalfsjus	0,40 g	50 ml	7%	◆
Knorr Braadjus	0,55 g	50 ml	9%	◆
Knorr Vegetarische Jus	0,60 g	50 ml	10%	◆
Knorr Vleesjus	0,60 g	50 ml	10%	◆
Knorr Kreeftenjus	0,67 g	50 ml	11%	◆

Soepen	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Unox Erwtensoepp	1,60 g	250 ml	27%	◆
Unox Biologische tomatensoepp	1,60 g	250 ml	27%	◆
Knorr 1-2-3 witte crèmesoepp	1,60 g	250 ml	27%	◆
Knorr Supérieur Toscaanse tomatensoepp	2,00 g	250 ml	33%	▲
Knorr Supérieur Franse mosterdsoep	2,20 g	250 ml	37%	■
Knorr Supérieur wortel-selderij-crèmesoepp	2,80 g	250 ml	47%	■
Unox Champignonsoep	3,50 g	250 ml	58%	▲

Vlees	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Unox Ardenner paté	0,26 g	15 g	4%	◆
Unox Franse paté	0,27 g	15 g	5%	◆
Unox Fijne leverworst	0,33 g	25 g	6%	◆
Unox borrelworst Sweet Chili	1,20 g	55 g	20%	■
Unox borrelworst Italiaans	1,30 g	55 g	22%	■
Unox rookworst professioneel	1,80 g	80 g	30%	■
Unox rookworst traditioneel	2,10 g	100 g	35%	■
Unox Extra Magere Rookworst	2,10 g	100 g	36%	■
Unox Gelderse Rookworst	2,30 g	100 g	38%	■

Hoofdmaaltijd	Gram zout per portie	Portiegrootte	%RI	
Knorr mix voor Stoofvlees	0,50 g	100 g	8%	◆
Knorr mix voor Ragout	0,60 g	100 g	10%	◆
Knorr mix voor Nasi	0,86 g	100 g	14%	■
Knorr mix voor Chili con Carne	0,95 g	100 g	16%	■
Knorr mix voor Macaroni	1,00 g	100 g	17%	■
Knorr mix voor Spaghetti	1,00 g	100 g	17%	■