



Suolaa enintään 5 g päivässä



Elintarvike	Annos	Suolaa g (%)	
		Normaalisuolainen	Vähemmän suolaa
Ruisleipä	5 kpl	2,4 (1,1)	1,5 (0,7)
Juusto	2 viip.	0,3 (1,2)	0,2 (0,7)
Kinkku, ohut	2 kpl	0,22 (2,0)	0,18 (1,6)
Margariini	5 tl	0,4 (1,5)	0,2 (0,9)
Murot	2 dl	0,4 (1,3)	0,2 (0,8)
Valmisruoka	300 g	2,7 (0,9)	2,1 (0,7)
Suolakurkku/kurkku	3–4 viip.	0,4 (2,3)	0 (0)
Suolaa yhteensä		6,8	4,4