

introducció

El sodi és un component de la sal comuna que utilitzem a l'hora de cuinar. Restringir-ne el consum permetrà controlar la seva tensió arterial i evitar la retenció de líquids. Així mateix, evitarà tenir set.

Sodi permès en 24 h: 1400 - 2300 mg

LÀCTICS

Per 100 cc de llet (1/2 vas):

Llet sencera	40 mg
Llet desnatada	52 mg

logurt sense sucre (125 cc):

Desnatat amb fruites	76 mg
Sencer	80 mg
Desnatat	83 mg

Formatges :

Formatge sec (30 g)	228 mg
Formatge semi (30 g)	360 mg
Formatge fresc (100 g)	1.200 mg
Mantega (15 g)	3,3 mg
Margarina (15 g)	15,9 mg
Nata o crema de llet (50 g)	9 mg
Flam-crema (110g)	104,5 mg

CARNIS I PEIX

Un rovell d'ou (15 g)	9,8 mg
Una clara d'ou (45 g)	67,5 mg
Ou sencer (60 g)	78 mg
Carn de vedella (125 g)	35 mg
Llom de porc (100 g)	70 mg
Bou (125 g)	81,3 mg
Botifarra (100 g)	935 mg
Peix blau (150 g)	90 mg
Peix blanc (150 g)	133,5 mg
Musclos (100 g)	290 mg
Marisc (100 g)	366 mg
1/4 pollastre	101 mg
1/2 conill	43 mg
Pernil del país (50 g)	555 mg
Pernil dolç (50 g)	465 mg
Cargols (1 ració)	300 mg



SISTEMES RENALS

Av. Rovira Roure, 44
25006 LLEIDA
tel. 973 24 77 76

sal oculta

Podem trobar sodi ocult en:
Begudes amb gas.
Edulcorants acalòrics.
Conserves i congelats.



**1 culleradeta de cafè
(5 g de sal comuna)=
2.000 mg de sodi**

Restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Horari d'atenció:
de dilluns a dissabte,
de 7 h a les 23 h.

Fotografia: Priscilla / Getty Images

contingut de **sodi** dels principals aliments

S

FRUITA

Per cada 125 g d'aliment cru:

Poma	2,5 mg
Raïm	2,5 mg
Mandarines	2,5 mg
Maduixes	2,5 mg
Pera	3,8 mg
Plàtan	3,8 mg
Préssec	3,8 mg
Taronja	3,8 mg
Cireres	3,8 mg
Prunes	3,8 mg
Kiwi	5,1 mg
Figues	6,3 mg
Síndria	10 mg
Meló	23,8 mg

FRUITA SECA

10 g nous-pinyons	0,3 mg
10 g ametlles	0,4 mg
10 g avellanes	0,8 mg

VERDURES

Per cada 200 g d'aliment:

Pebrot	1 mg
Mongetes verdes	4 mg
Tomata	6 mg
Auberginia	10 mg
Patata	10 mg
Bolets	14 mg
Carxofa	30 mg
Enciam	30 mg
Carabassó	60 mg
Pastanaga	100 mg
Bledes	172 mg
Espinacs	240 mg
1 ceba mitjana	7 mg

Oli d'oliva (1 cullerada 10 cc) 0 mg
Oli gira-sol (1cullerada 10 cc) 0 mg
10 g olives 210 mg

