



RAPPORT 2013

Konsumentföreningen Stockholm

Salt II

Granskning av saltmängd i våra livsmedel

KfS rapport
September 2013

För mer information:

Louise Ungerth, chef för Konsument & Miljö, 08-714 39 71, 070-341 55 30

Minna Hellman, projektledare, 08-714 39 59, 070-660 05 06

www.konsumentforeningenstockholm.se

Konsumentföreningen Stockholm (KfS) är en medlemsstyrd ekonomisk förening med drygt 650 000 medlemmar. Medlemskortet heter Coop MedMera och vår huvuduppgift är att göra medlemsnytta och stärka medlemmarnas ställning som konsument. Föreningen driver inga egna butiker men är delägare i Kooperativa Förbundet (KF) som driver Coop Forum, Coop Extra, Coop Konsum och Coop Nära.

Sammanfattning

Den rekommenderade mängden salt, NaCl, per person och dag är i dag max 5- 6 gram för vuxna och betydligt mindre för barn. För närvarande äter vuxna i Sverige i genomsnitt 10 – 12 gram per dag med variationer mellan 6 – 25 gram.

Saltintaget har ökat kraftigt de senaste 40 åren¹. Nästan åttio procent av saltet får vi i oss genom inköpta livsmedel och på matställen, resten tillför hushållen själva vid matlagning i hemmen. Natriumet i saltet kan öka risken för högt blodtryck och därmed stroke, hjärt- och kärlsjukdom och njursvikt.²³ Mängden salt inom olika kategorier livsmedel kan variera stort. Några exempel:

Produkt	Salt g per 100 gram	Portion ⁴	Salt g per portion
Köttbullar	1,1 – 2,0	150 g	1,7 – 3
Grillkorv typ Hotdog	1,7 – 2,8	2 st, 100 g	1,7 – 2,8
Falukorv	1,5 – 2,5	125 g	1,9 – 3,1
Bröd ” vitt/rost”	0,8 – 1,3	2 skivor, 60 g	0,5 – 0,8
Kycklingfilé mörad	0,7 – 1,8	150 g	1,0 – 2,7
Digestive	1,2 – 2,3	4 st, 50 g	0,7 – 1,4
Rökt skinka, pålägg	2,0 – 3,8	20 g	0,4 – 0,8
Potatissallad	0,7 – 1,3	250 g	1,8 – 3,3
Potatismos pulver färdig	0,2 – 1,0	200 g	0,4 – 1,9
Fiskgratäng fryst, 1 port	0,7 – 1,0	350 g	2,4 – 3,5
Lasagne, fryst, 1 port	0,9 – 1,0	375 g	3,3 – 3,8
Pytt i panna, oxpytt	0,5 – 1,8	350 g	1,8 – 6,3
Plättar, pannkakor	0,5 – 0,9	225 g	1,1 – 2,0
Fiskpinnar	0,6 – 1,3	90 g	0,5 – 1,1
Pizza	1,2 – 1,5	340 g	4,1 – 5,1
Flingor Frosted Flakes	0,5 – 1,8	30 g	0,1 – 0,5
Flingor Bran Flakes	0,8 – 2,3	30 g	0,2 – 0,7
Potatichips	1,0 – 2,0	50 g	0,5 – 1,0
Sås Sweet n’ sour	0,4 – 1,5	100 g	0,4 – 1,5
Skärgårdssill	2,3 – 3,5	80 g	1,8 – 2,8

Tabell 1: Salthalter i olika livsmedelsgrupper

Slutsats

Det finns goda förutsättningar att sänka salthalten i livsmedel.

¹ Dietary trends in two generation women Eur J Nutr (2008) 47:424–431, Lissner et al

² Livsmedelsverket <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-salt/Salt-och-blodtryck/>

³ NNR 5 Nordiska näringsrekommendationer, remiss

<http://www.slv.se/upload/NNR5/Chapter%20Sodium%20NNR%202012.pdf>

⁴ Portionsstorlekarna varierar beroende på varumärke. Här har vi valt att standardisera dem. Se vidare Bilaga 1

Innehållsförteckning

Sammanfattning	1
Innehållsförteckning	2
Bakgrund.....	3
Seminarieret ”För mycket salt i maten”	3
Syfte	4
Metod och avgränsningar.....	4
Saltinnehåll i maten 2003 – 2013	5
Slutsatser	5
Konsumentföreningen Stockholm önskar.....	6
Bilaga, Saltmängd i varor juli – augusti 2013	6

Bakgrund

Konsumentföreningen Stockholm, (KfS) har sedan 2003 vid olika tillfällen uppmärksammat att svenska livsmedel innehåller mycket koksalt, NaCl. Natriumet i saltet tillsammans med andra riskfaktorer som övervikt och genetiskt påbrå ökar risken för högt blodtryck och därmed stroke, hjärt-kärlsjukdom och njursvikt.⁵ Mellan var tredje till var fjärde person i Sverige har högt blodtryck.⁶ Som högt blodtryck räknas ett blodtryck över 140/ 90, för yngre, medelålders och diabetiker är målvärdet ett blodtryck under 135/80.⁷⁸

Cirka 80 procent av det salt vi får i oss med maten kommer från mat som inhandlas i butik och när vi äter ute. Resten tillsätts i hemmet vid matlagning och måltid.

Världshälsoorganisationen WHO, liksom EUs livsmedelsmyndighet och regeringar i flera länder har uppmanat livsmedels- och restaurangbranschen att sänka salthalten i livsmedel.⁹ WHO har beräknat att 2,5 miljoner dödsfall om året kan undvikas om mängden salt vi får i oss minskar med 3 gram, från ett genomsnitt av cirka 10 – 12 gram per person och dag.

Rekommenderad mängd natrium är högst 0,2 – 2,4 gram natrium per vuxen och dag, dvs 5-6 gram koksalt vilket är detsamma som 1 tesked salt.¹⁰

Salthalten har flera funktioner i livsmedelsprodukter. Förutom smak påverkas struktur, konsistens, säkerhet och hållbarhet. Därför kan det vara en utmaning för producenterna att sänka salthalten med bibehållen smak och kvalitet på produkterna.

Det har länge funnits salt att köpa med mindre mängd natrium och mer kalium och samt örtsalter med lägre salt- och/eller natriumhalt. Ett omfattande utvecklingsarbete sker för närvarande för att ta fram olika typer av salt med mindre mängd natrium med bibehållen smak och funktion. Det finns t ex salt där kristallerna har förändrats så att samma smak uppnås med mindre saltmängd¹¹ eller där ämnen sätts till för att påverka vattenaktiviteten i livsmedlet.

Seminarieret ”För mycket salt i maten”

I juli 2013 ordnade KfS ett seminarium med titeln ”För mycket salt i maten”. I samband med detta uppmanade vi regering, myndigheter samt livsmedels- och restaurangbranschen att prioritera arbetet med att minska salthalten i maten.¹² I samband med seminariet publicerade KfS en kort faktasammanställning, rapporten ”Salt i maten I”.¹³

⁵ <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/kostrad/Rad-om-salt/>

⁶ http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/1/samf_hypertoni07.pdf

⁷ <http://www.vardguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Hogt-blodtryck/>

⁸ <https://www.pfizerhalsa.se/hogt-blodtryck?gclid=CPTz5PitjrkCF5V6cAodxTcAyg>

⁹ WHO. Guideline: Sodium intake for adults and children. Geneva, World Health Organization (WHO), 2012.

¹⁰ <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/noncommunicable-diseases/cardiovascular-diseases/publications/2013/mapping-salt-reduction-initiatives-in-the-who-european-region>

¹¹ <http://www.ingredientsnetwork.com/news-content/full/tate-lyle-gets-us-patent-for-soda-lo-salt-reduction-ingredient>

¹² <http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Pressrum/Pressmeddelanden/Cision-flode1/For-mycket-salt-i-maten---atgarder-kravs/>

¹³

http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Global/Konsument%20och%20Milj%C3%B6/Rapporter/Salt%20i%20maten_KfS_rapport_med%20ny%20framsida%20sep%202013.pdf

Medverkande i seminariet gjorde Lena Hulthén, professor i klinisk nutrition, Sahlgrenska akademien, Elisabet Rytter, forskningsansvarig vid Livsmedelsföretagen, Li, Anette Jansson, enhetschef, Livsmedelsverket samt Annelie Bylund, hållbarhetsstrateg Hälsa, Coop.

Seminariet finns dokumenterat på KfS webbplats.¹⁴

Syfte

Syftet med denna rapport är att kartlägga salthalten i olika kategorier av livsmedel som finns på svenska butikshyllor. Vi avser att med jämna mellanrum följa upp om salthalten minskar i livsmedlen.

Metod och avgränsningar

Studien är på intet sätt heltäckande. Vi har besökt livsmedelskedjorna Coop, ICA, Willys, Citygross och Lidl under tiden 22 juli – 15 augusti 2013 och genom stickprov granskat näringsdeklarationer på cirka 300 vanligt förekommande livsmedel.

I de fall uppgift om salt eller natriummängd har saknats har information sökts på företagets hemsidor. I några fall uppgifter har saknats även där, som till exempel för Scans och vissa av Felix produkter. Då har företagets kundtjänst kontaktats. För samtliga livsmedel i rapporten anges salthalt per 100 gram, i några fall per 100 milliliter samt per portion.

Portionsstorlek

Beträffande angiven portionsstorlek har vi för vissa livsmedel som t ex bröd, påläggsskinka och chips själva antagit en portionsstorlek. För andra kategorier som t ex köttbullar har vi lutat oss mot portionsstorlekar i Vår Kokbok, 25 upplagan, 2009 och/eller ICAs recept på webben. När Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas anger portionsstorlek har vi i de flesta fall använt oss av dem, till exempel för potatisgratäng, potatissallad och bröd. För enportionsrätter anges den faktiska vikten på förpackningen.

Natrium och salt

1 gram natrium är 2,5 gram koksalt, NaCl. I de fall livsmedlet endast märkts med natriummängd i stället för saltmängd anges det i tabellen. Vi har multiplicerat mängden natrium med 2,5 för att få fram mängden salt i livsmedlet.

Tillsatser med natrium

Ett fyrtiotal livsmedelstillsatser innehåller natrium. Från den 1 juli 2013 ska innehållet av natrium redovisas i ingrediensförteckningen. I slutet av 2014 ska livsmedlets totala innehåll av natrium inklusive tillsatser redovisas i näringsdeklarationen.¹⁵

¹⁴ <http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Konsumentkollen/Seminarier/Seminariearkiv/For-mycket-salt-i-maten-2013/>

¹⁵ (EG) nr 1333/2008 om livsmedelstillsatser

Saltinnehåll i maten 2003 – 2013

Livsmedelsbranschen uttalar att viss saltreduktion i produkter har skett de senaste åren. År 2003 granskade KfS saltinnehållet i ett antal livsmedel. Därför har vi möjlighet att jämföra saltmängd då och nu för några produkter. Här är några exempel, i gram per 100 gram:

Produkt	2003	2013	
Köttbullar Signum	1,8 g	1,5 g	Coop (Signum har upphört)
Köttbullar Änglamark	1,8 g	1,7 g	
Lasagne Dafgård	0,7 g	0,9 g	
Fiskgratäng Findus	0,9 g	0,9 g	
Fiskgratäng Signum	0,5 g	0,9 g	Coop (Signum har upphört)
God i Kvadrat, Fazer	1,75g	1,0 g	
Roast n' Toast Pågen	1,0 g	1,1 g	
Rågkusar Fazer	1,5 g	0,7 g	
Havrefras Quaker	2,7 g	0,9 g	
Bran Flakes Signum	2,0 g	2,3 g	Coop (Signum har upphört)

Tabell 2: Skillnad i saltinnehåll i livsmedelsprodukter 2003 - 2013

Slutsatser

- Mängden salt varierar stort inom vissa kategorier livsmedel. Exempel är rökt påläggsskinka där salthalten varierar mellan 3,8 g och 2 g salt per 100 gram och färdigrätter där variationen är mellan 5,2 g och 2 g salt per portion om 400 gram.
- Vissa livsmedel kan per portion innehålla lika mycket salt som hela den rekommenderade saltmängden per dag.
- Viss saltreduktion har skett, bl a bröd, medan andra produkter har ökat saltinnehållet.
- Saltreduktion med några tiondels gram per 100 gram kan innebära kraftigt minskad saltmängd per portion.
- De flesta livsmedel som undersökts har i dag tydlig märkning med saltinnehåll och/eller mängd natrium. Undantag är exempelvis Scan, vissa av Felix produkter och några av Lidl's egna varumärken där märkning saknats. Önskvärt vore om mängd salt per 100 gram samt i förekommande fall per portion alltid anges på förpackningen och inte endast natrium.
- Det torde finnas stora möjligheter att successivt minska mängden salt i svenska livsmedel.
- Konsumentföreningen Stockholm kommer i sitt opinionsarbete de kommande två åren att prioritera saltreduktion i livsmedlen på butikshyllor, storkök och restauranger.

Konsumentföreningen Stockholm önskar

- en nationell strategi med tydliga mål för att minska salthalten i maten.
- att livsmedelsbranschen, handel, industri och restaurang, gemensamt deklarerar sin avsikt att successivt bidra till att mängden salt i livsmedelsprodukter minskar och utarbetar en plan härför.
- att Livsmedelsverket och Socialstyrelsen ges möjlighet att prioritera frågan, bland annat kartlägga, följa upp och utvärdera insatserna samt analysera den samhällsekonomiska nyttan av reducerat saltintag.
- aktiva informationsinsatser till hushåll, vård och omsorg, livsmedelsproducenter, restauranger och storhushåll.
- tydlig märkning av saltinnehåll på förpackningar
- att joderat salt används i högre grad än i dag inom industrin och restaurangbranschen.
- att temperaturen i kylkedjan sänks till + 5 grader vilket bidrar till ökad hållbarhet på kylda livsmedel och möjliggör lägre salthalt i kylda produkter.

Bilaga, Saltmängd i varor juli – augusti 2013

Saltmängd i varor						
juli - augusti 2013						
se vidare KfS rapport "Salt II"						
Produkt	Varumärke	Salt	Natrium	Portion	Salt gram	
		per 100 g	per 100 g		per portion	
Köttfärsprodukter						
Köttbullar, färska	ICA	2		150	3	
Köttbullar, färska	Coop	1,5		150	2,3	
Köttbullar, färska	Änglamark/Coop	1,7		150	2,6	
Köttbullar, färska	X-tra/Coop	1,1		150	1,7	
Köttbullar, färska	Garant/Willys	1,5		150	2,3	
Köttbullar Mammars, färska	Scan	1,6	0,64	150	2,4	
Köttbullar ekologiska färska	Scan	2		150	3	
Köttbullar, färska	Favorit/CityGross	1,6	0,64	150	2,4	
Köttbullar, färska	Budget/Citygross	1,8	0,7	150	2,6	
Köttbullar, färska	Eldorado	1,5		150	2,3	
Köttbullar	Lidl/Enebacken	1,8	0,7	150	2,6	
Köttbullar	Eldorado/Willys	1,5		150	2,3	
Köttbullar frysta	Garant/Willys	1,5		150	2,3	
Köttbullar frysta delikatess	ICA	2		150	3	
Köttbullar frysta delikatess	Felix	1,8		150	2,7	
Köttbullar Farfars frysta	Dafgård	1,5		150	2,3	
Hamburgare, frysta	Willys/Garant	1,3		90	1,2	
Hamburgare beefburger	Lidl/Mcennedy	1,4		2 X 62,5	1,8	
Hamburgare	ICA	1,3		90	1,2	
Hamburgare, frysta	Coop	1,4		120	1,7	
Hamburgare, frysta	Favorit/Citygross	1,2	0,48	150	1,8	
Hamburgare, frysta	Scan	1,2		150	1,8	
Cevapchici	Lidl/Marvest	1,5		150	2,3	

Produkt	Varumärke	Salt	Natrium	Portion	Salt gram
		per 100 g	per 100 g		per portion
Korv					
Hot dog	Scan	2,8		100	2,8
Grillkorv typ Hot dog	Coop X-tra	1,7		100	1,7
Grillkorv typ Hot dog	ICA	1,8		100	1,8
Grillkorv typ Hot dog	Lidl/Enebacken	2	0,8	100	2
Grillkorv, Hots 400 g	Lithells	1,8		100	1,8
Grillkorv extra fin	ICA	1,9		100	1,9
Grillkorv	Coop	1,7		100	1,7
Grillkorv	Coop Änglamark	1,9		100	1,9
Grillkorv tjock	Scan	1,9		100	1,9
Grillkorv tjock	Willys	1,8	0,7	100	1,8
Varm korv	Lidl	1,8	0,7	100	1,8
Varmkorv	Willys	1,8		100	1,8
Varmkorv, 900 g	Lithells	2		100	2
Varmkorv	Coop Änglamark	1,9		100	1,9
Varmkorv Deli	Scan	2		100	2
Prinskorv	Coop	2		100	2
Röd dansk pölse	Lidl/Malux	2,8	1,1	100	2,8
Wienerkorv Deli	Scan	2		100	2
Wienerkorv, 750 g	Lithells	2		100	2
Wienerkorv	Willys/Garant	2		100	2
Falukorv extra fin	ICA	1,5		125	1,9
Falukorv	ICA	2,5		125	3,1
Falukorv, 800 g	Lithells	1,9		125	2,4
Falukorv	Scan	1,9		125	2,4
Falukorv	Coop	2		125	2,5
Falukorv	X-tra Coop	2		125	2,5
Falukorv	Prima Coop	2		125	2,5
Falukorv	Willys/Garant	1,7		125	2,1

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Korv, forts.					
Falukorv	Budget/Citygross	1,7		125	2,1
Falukorv	Favorit/Citygross	1,7		125	2,1
Bacon					
Bacon	Coop	2,4		70	1,7
Bacon	Coop X-tra	2,5		70	1,8
Bacon	Coop Änglamark	1,5		70	1,1
Bacon	Tulip	2,5		70	1,8
Bacon	Favorit/Citygross	1,5	0,6	70	1,1
Bacon tärnad	ICA	2,5		70	1,8
Kyckling					
Kycklingfilé mörad, fryst	Kronfågel	0,7		150	1
Kycklingfilé mörad, fryst	Coop	0,7		150	1,1
Kycklingfilé mörad, fryst	Coop X-tra	0,8		150	1,2
Kycklingfilé mörad, fryst	ICA Basic	1		150	1,5
Kycklingfilé mörad, fryst	ICA	1,8		150	2,7
Kycklingfilé mörad, fryst	Budget/Citygross	0,9	0,35	150	1,4
Bröd					
Rallarhalvor	Fazer	1,4		60 g	0,8
Fruktkisar	Fazer	1	1 dubbel, ca 95 g		0,7
Ekologiska råghalvor	Fazer	1,3		60 g	0,8
Orginalrost	Skogholm	1,2		2 x 30 g	0,7
Roast n' Toast	Pågens	1,1	0,45	2 x 30 g	0,7
Franska	Saltå	1,3	0,53	2 x 30 g	0,8
Redo för rost	Willys/Garant	0,8		3 x 30 g	0,5
Kneip m havssalt	Pågen	1,3	0,5	4 x 30 g	0,8
Gårdslimpa	Lidl/Kvarnvingen	0,9	0,34	5 x 30 g	0,5
Skogaholmslimpa	Skogholm	0,7		6 x 30 g	0,4

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Bröd, forts.					
Pågenlimpan	Pågen	1	0,4	7 x 30 g	0,6
Solros rågbröd osötat	Skogaholm	1,2		60 g	0,7
God i kvadrat	Fazer	1	0,4	60 g	0,6
Lingonbröd	Lidl/Kvarnvingen	0,8	0,3	2 x 30 g	0,5
Varsegod Lingongrova	Skogaholm	0,8		3 x 30 g	0,5
Lingongrova	Pågen	0,8	0,3	4 x 30 g	0,5
Lingon grovt bröd	Willys	0,8		5 x 30 g	0,5
Lantbröd morot	Skogaholm	1,2		6 x 30 g	0,7
Hjärtegott	Skogaholm	1		83 g	0,8
Baguette flerkorn	Coop	1		60 g	0,6
Baguette surdeg	ICA	0,9		60 g	0,6
Baguette 4 pack	Willys/Garant	1,3		60 g	0,8
Husman knäcke	Wasa	1	0,4	24 g	0,2
Bake off Wholegrain roll	Schulstad	1	0,43	81 g	0,8
Kex, kakor, skorpor					
Digestive	Coop	1,6		4 kex 60 g	1
Digestive Olive original	Göteborgskex	1,8	0,7	4 kex 60 g	1,1
Digestive	McVities	1,5		4 kex 60 g	0,9
Digestive	Garant/Willys	2,3		4 kex 60 g	1,4
Digestive	Eldorado/Willys	1,8		4 kex 60 g	1,1
Digestive	ICA	1,2		4 kex 60 g	0,7
Skorpor vete					
Skorpor vete	ICA	0,5		2 st 60 g	0,3
Skorpor surdeg	ICA	0,7		2 st 60 g	0,4
Skorpor fullkorn	Willys/Garant	1		2 st 60 g	0,6
Skorpor fullkorn	Coop	1,3	0,5	2 st 60 g	0,8
Skorpor vete	Coop	0,8	0,3	2 st 60 g	0,5

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Pålägg					
Skinka pålägg Basturökt	Pärson	3,8		20 g	0,8
Skinka pålägg Alspån Emil	Pärson	3,8		20 g	0,8
Skinka pålägg Ädel flatrökt	Brödernas	3		20 g	0,6
Skinka pålägg fondkokt	Brödernas	2		20 g	0,4
Lönnebergaskinka rökt	Atria	3,8	1,5	20 g	0,8
Skinka rökt	Pålägget/Citygross	2,5		20 g	0,5
Skinka pålägg extrarökt	Coop	2		20 g	0,4
Skinka pålägg extrarökt	ICA	2		20 g	0,4
Skinka Tunna skivor rökt	Coop	2,3		20 g	0,5
Rökt skinka pålägg	Lidl/Dulano	2,2		20 g	0,4
Rökt skinka	Eldorado/Willys	3,3		20 g	0,7
Rökt skinka	Garant/Willys	2,8		20 g	0,6
Potatisprodukter					
Potatissallad	ICA	1,3		250	3,3
Potatissallad	Coop	0,9		250	2,3
Potatissallad	Rydberg	i.u			
Potatissallad	Eldorado/Willys	0,7		250	1,8
Potatisgratäng	Favorit/Citygross	0,9		250	2,3
Potatisgratäng, selection	ICA	1,2		225	2,7
Potatisgratäng	Peka	1,2		225	2,7
Potatismos, färdig port	Lidl/Harvest	1	0,38	200	1,9
Potatismos, färdig port	Felix	0,6		200	1,2
Potatismos, färdig port	Favorit/Citygross	0,6	0,22	200	1,1
Potatismos, färdig port	ICA Basic	0,2		200	0,4
Potatismos, färdig port	Coop	0,7		200	1,4
Potatismos, färdig port	Coop X-tra	0,5		200	0,9

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Potatisprodukter, forts					
Rösti	Felix	0,8		175	1,4
Klyftpotatis	Coop	0,3		175	0,5
Rotmos i "plastkorv"	Felix	0,8		200	1,7
Enportionsrätter					
Fiskgratäng dillsås	Lidl/Mcennedy	0,7		350	2,5
Fiskgratäng citron och dill	Findus	0,9	0,37	350	3,2
Fiskgratäng dillsås	Coop	0,9	0,4	350	3,2
Fisk i dillsås	ICA	1		300	3
Fiskgratäng dill	Willys/Garant	0,9		350	3,2
Fiskgratäng dill	Favorit/Citygross	0,7	0,26	350	2,3
Kycklingfilé Dijon	Findus	0,5	0,19	390	2
Fläskytterfilé m gräddsås	Findus	0,5	0,21	390	2
Scnitzel Cordon Bleu	Findus	0,9	0,34	400	3,6
Nasi Goreng Dukkah	Findus	1	0,38	360	3,6
Jägarbiff	Findus	0,6	0,23	400	2,4
Pannbiff	Weight Watchers	0,8	,2 per port	400	3
Kycklingfilé m rosmarin,kyld	Gooh	1,1	,8 per port	400	4,4
Frikadeller m tomatsås, kyld	Gooh	1	1,6 per por	400	4
Bulgur fryst rätt	Findus	0,9	0,36	300	2,7
Paj Kyckling o broccoli	Felix	0,9		215	1,9
Pasta Fettuchini Bolognese	Felix	1		380	3,8
Chicken tikka masala	Felix	0,9		380	3,3
Korv Stroganoff	Dafgård	1,3		400	5,2
Kyckling svamp o spenat	Dafgård	1		380	3,8
Kyckling Jacob	Dafgård	1		410	4,1
Lasagne	ICA	0,9		375	3,4
Lasagne	Coop	1		400	4
Lasagne Karins	Dafgård	0,9		375	3,4

Produkt	Varumärke	Salt	Natrium	Portion	Salt gram
		per 100 g	per 100 g		per portion
Enportionsrätter, forts.					
Lasagne	Willys/Garant	0,9		375	3,3
Lax i spenatsås	Coop	0,8	0,4	350	2,8
Chicken red curry	Coop	0,9		350	3,2
Pasta Bolognese	Coop	0,6		350	2,1
Chicken red curry, kyld	Coop	0,7		400	2,8
Pannbiff kyld	ICA	0,8	0,3	400	3,2
Skagenröra	Lidl/Vitakrone	1,9	0,76	100	1,9
ChickMc Nugget "kraftigt saltad"	Lidl	1,6		150	2,4
Pytt i pannor, frysta					
Oxpytt	ICA	1		350	3,5
Oxpytt	Lidl/Enebacken	1,3	0,5	350	4,4
Oxpytt	Willys	1,8		350	6,3
Oxpytt	Favorit	1,1	0,45	350	3,9
Oxpytt	Coop	1,2		350	4,2
Oxpytt	Findus	1,1		350	3,9
Pytt i panna	Coop X-tra	0,5		350	1,8
Pytt i panna	Willys/Eldorado	1		350	3,5
Pytt i panna	Favorit/Citygross	1,1	0,5	350	3,9
Pytt i panna	ICA Basic	1		350	3,5
Pytt i panna	ICA	1		350	3,5
Krögarpytt	Felix	0,9		360	3,2
Gästvigarpytt	Coop	0,9		350	3,2
Fisk					
Fiskpinnar	Coop	1,3	0,5	90	1,1
Fiskpinnar	Coop X-tra	0,6		90	0,5
Fiskpinnar	Findus	0,8	0,33	90	0,7
Fiskpinnar	ICA	0,9		90	0,8
Fiskpinnar	ICA Basic	0,6		90	0,5

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Fisk, forts.					
Fiskpinnar	Favorit/Citygross	0,9	0,34	90	0,8
Fiskpinnar	Budget/Citygross	0,8	0,3	90	0,7
Fiskpinnar	Eldorado	0,7		90	0,6
Torskfiskpinnar	Findus	0,6		90	0,5
Crispies	Findus	1	0,39	90	0,9
Fiskbullar hummer	Coop	1,3		125	1,6
Fiskbullar hummer	ICA	1,5	0,6	125	1,9
Fiskbullar hummer	Abba	1		125	1,3
Flingor, Musli					
Choco Hoops	Lidl/Crownfield	0,7	0,27	30	0,2
Frosted flakes	Lidl/Crownfield	0,5	0,19	30	0,1
Frosted flakes	Coop	1,8		30	0,5
Frosties	Kelloggs	0,9		30	0,3
Frosted flakes	Willys/Eldorado	1,5		30	0,4
Frostiga flingor	ICA	1,8		30	0,5
Bran Flakes	Coop	2,3		30	0,7
Bran Flakes	Kelloggs	1		30	0,3
Bran Flakes	Willys/Garant	0,8		30	0,2
Bran Flakes	ICA	0,8		30	0,2
Flingor typ All bran	Pauluns Super	1		30	0,3
Havre fras	Quaker	0,9		30	0,3
Havre fras	Coop	0,9		30	0,3
Havrekuddar	ICA	1		30	0,3
Havrekuddar	Favorit/Citygross	1	0,4	30	0,3

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Flingor, Musli, forts.					
Musli frukt	AXA	0,8	0,3	40	0,3
Musli frukt	ICA	0,3		40	0,1
Musli frukt	Coop	0,3	0,1	40	0,1
Musli frukt	Coop X-tra	0,2		40	0,1
Musli frukt	Budget/Citygross	0,2		40	0,1
Pizza					
Pizza Kebab	Grandiosa	1,2		350	4,2
Pizza Kebab	Coop	1,2		340	4
Pizza Mozarella	Oetker	1	0,42	335	3,5
Pizza Mozarella	ICA	1,2		335	4
Pizza kebab	ICA	1,4		335	4,7
Pizza alla smaker	Willys/Garant	1,5	0,6	350	5,3
Pizza Margarita	Pulsano/Citygross	1,3		300	3,9
Pizza Billys	Dafgård	1		170	1,7
Pizza panpizza	Coop	0,7		150	1,1
Soppor					
Gaspacho	ICA,Villoliva	0,03	0,012	250 ml	0,075
Soppa fransk fisk kyld	Felix	1		470	4,5
Soppa norsk fisk	Felix	0,8		350	2,8
Soppa Karibisk, kyld	Kelda	1,1		250	2,3
Soppa Palsternacka, kyld	Spoon	0,05		500	0,2
Soppa ärtsoppa	Knorr burk	1,3		250	3,3
Soppa ärtsoppa	Eldorado/Willys	1,3		250	3,3
Soppa ärtsoppa	Coop	0,8		250	2
Soppa ärtsoppa, vegetarisk	Änglamark	0,9		250	2,3
Soppa ärtsoppa	ICA	1		250	2,5
Soppa ärtsoppa	Felix	0,8		250	2,1

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Soppor, forts.					
Soppa creamy asparagus	Knorr	0,8	0,32	285	2,3
Soppa gulasch burk	Felix	1,2		280	3,4
Snacks					
Chips grill	Estrella	2	0,8	50	1
Chips original	Estrella	1,5	0,6	50	0,8
Chips grill peppar	OLW	1,8	0,7	50	0,9
Chips lättsaltade	OLW	1,3	0,5	50	0,6
Chips grill	Coop	1,8		50	0,9
Chips lättsaltade	Coop	1		50	0,5
Chips eko havssalt	Willys/Garant	1,3		50	0,7
Chips naturell	Svenska lantchips	1,3	0,5	50	0,6
Chips grill	ICA	1,6		50	0,8
Chips naturell	ICA Basic	1,5		50	0,8
Ostbågar Chees Doo	OLW	2,1		50	1
Chilinötter	OLW	2	0,8	50	1
Tortillachips lightly salted	Lidl/El tequito	0,3		50	0,2
Pasta, färsk					
Tortelloni ost spenat	Coop	1,3		125	1,6
Tortellini ricottaspenat	Lidl	1,3		125	1,6
Tortelloni basilika	ICA	1		125	1,3
Tortellini ricotta basilika	Felix	1,3		125	1,6
Fettuchini	Coop Änglamark	1		125	1,3
Tortelloni	Giovanni Rana	i.u			
Tortelloni, basilika	ICA	1		125	1,3

Produkt	Varumärke	Salt per 100 g	Natrium per 100 g	Portion	Salt gram per portion
Såser					
Sås Citronsås t lax	ABBA	1,3		62,5	0,8
Sås Sweet n'sour	Coop	1,5		100	1,5
Sås Sweet n' sour	Uncle Bens	0,4		100	0,4
Sås Sweet n'sour	Willys	1,5		100	1,5
Sås Bearnaise	Blå band	0,6		50	0,3
Sås till pasta	Coop	1,1		100	1,1
Sås pasta al Arrabiata	Felix	0,9		100	0,9
Sås pasta Arrabiata	Barilla	1		100	1
Sås paasta Arrostito	Willys/Garant	1,5		100	1,5
Sås grytbas Dijon	Felix	1,2		125	1,5
Tacosås	Santa Maria	1,6		50	0,8
Chunky Salsa, medium hot	Coop	1,5		50	0,8
Sill					
Sill Skärgård	Coop	2,9		80	2,3
Sill Skärgård	Abba	3,5		80	2,8
Sill skärgård	ICA	3		80	2,4
Sill Skärgård	Willys/Garant	2,3		80	1,8
Mejeri					
Mjök 1,5 %	Arla	0,1		5 dl	0,5
Yoghurt naturell 3%	Arla	0,1		2,5 dl	0,3
Keso mellanmål	Arla	0,7		150	1,1
Smör och margarin					
Smör, normalsaltat	Valio	1,5	0,6	5	0,075
Smör, normalsaltat	Coop	1,2		5	0,06
Smör, normalsaltat	ICA	1,2		5	0,06
Smör, normalsaltat	Arla	1,2		5	0,06
Smör, extrasaltat	Arla	1,8		5	0,09

Produkt	Varumärke	Salt	Natrium	Portion	Salt gram
		per 100 g	per 100 g		per portion
Smör och margarin, forts.					
Milda, bakmargarin	Unilever	1,5	0,6	5	0,075
Bregott, normalsaltat	Arla	1,3	0,5	5	0,06
Bordsmargarin, Lätt	Coop	1,2		5	0,06
Bordsmargarin, Bredbart	ICA	1,2			0,06
Flora, normalsaltat	Unilever	1,3	0,5	5	0,06
Lätta, margarin	Unilever	1,5	0,6	5	0,075
Becel, margarin	Unilever	1	0,4	5	0,05
Färdiga plättar/pannkakor					
Frysta pannkakor 800 g	Kungsörnen	0,8	0,3	225	1,7
Pannkakor 5-pack med sylt	Rask-Annas	0,7	0,3	225	1,6
Billys Frysta pannkakor med hallon	Dafgård	0,7		225	1,6
Ekologiska pannkakor, 250 g	Björneruds	0,7		225	1,6
Ekologiska plättar, 300 g	Björneruds	0,5		225	1,1
Plättar 400 g	Margretehill	0,9	0,39	225	2
Pannkakor 600 g	ICA	0,8	0,3	225	1,8
I love ECO, plättar 300 g	ICA	0,8	0,3	225	1,8
Mellisplättar med sylt, 165 g	ICA	0,5	0,2	225	1,1
Gott liv Havreplättar, 400 g	ICA	0,8	0,3	225	1,7
Plättar 300 g	Coop	0,8		225	1,8
Pannkakor 300 g	Coop	0,9		225	2,1
Änglamark plättar, 300 g	Coop	0,7		225	1,5
Änglamark pannkakor, 300 g	Coop	0,8		225	1,8
Pannkakor, 600 g	Gudruns	0,7		225	1,6