



Tips voor een zoutarm dieet

Zoutinname bijhouden

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/apps-en-tools-voedingscentrum/mijn-eetmeter-app-online.aspx>

Zoutloze kruidenmixen

<https://www.euroma.nl/>

<https://www.nosalt.nl/verstegen-kruiden-zonder-zout/>

<https://www.greengypsyspices.com/>

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezonde-recepten/kookhulp/zelf-kruidenmixen-maken.aspx>

Eigen kruidenmengsels

- * Meng gedroogde gemalen chilipepers met olie (bijvoorbeeld zonnebloemolie) in een schone glazen pot. Zet dit een tijdje weg om het op smaak te laten komen.
- * Bewaar verse hete peper in de diepvries, zodat je die voor gebruik kunt raspen boven je eten op je bord.

Let op zoethout

Zoethout zit in:

- * Drop
- * Veel soorten kruidenthee (Sterrenmix, Yoghi thee)
- * Potter's

Wel goed is:

- * Zwarte en groene (Matcha) thee

Kruidenthee waar géén zoethout in zit:

- * Super blends Immunity van Pickwick
- * Ginger Spices van Pickwick
- * Bengal spice van Celestial Seasonings
- * Kurkuma Gember van Zonnatura
- * Gember Citroengras van Zonnatura

Zoutarme producten

- * Kees kaas
- * Sumak van Nadia & Merijn
- * Natriumarm zout
- * Natriumarme ketchup
- * Natriumarme mayonaise
- * Natriumarme ketjap
- * Natriumarme pindakaas



Zoutarm koken

- * Grill je groenten, bijvoorbeeld in een grillpan of traybake.
- * Zoek naar leuke recepten, en gebruik bij de aanbevolen hoeveelheden iets minder van het zout en iets méér van de andere kruiden. En zet voor gezinsleden die het toch te flauw vinden de zoutpot op tafel, zodat ze zelf nog wat zout kunnen toevoegen.
- * Pittige aardappels uit de oven: Was aardappels in de schil en snijd in kleine stukjes. Maak een mengsel van enkele eetlepels olijfolie en een pittig kruidenmengsel (bijvoorbeeld Amerikaanse Cajunkruiden of Caribbean Spice van Euroma). Roer dit mengsel door de aardappelstukjes en spreid de aardappelblokjes uit op een bakplaat. Zet 45 minuten in de oven op ongeveer 200 graden.

Zoutarme recepten

<https://nierstichting.nl/minderen-met-zout/zoutbewuste-recepten/>

<https://nierstichting.nl/kruidenwijzer/>

<https://smakelijketenzonderzout.nl/recepten>

<https://www.spicewise.nu/zoutarme-recepten/>

Kookboeken

<https://www.spicewise.nu/de-boeken/>

<https://smakelijketenzonderzout.nl/kookboeken>

<https://www.nosalt.nl/category/kookboeken/>

Zoutarm uit eten gaan

<https://www.restaurantdriedaagse.nl/>

Nog meer tips (niet in het artikel genoemd)

<https://www.ericjandesmaakman.nl/>

<https://www.24kitchen.nl/populair/9-x-tips-voor-heerlijk-koken-zonder-zout>