

<b>Produktai, kuriuose yra daug natrio</b>	<b>Natrio kiekis</b>
<b>Pakaitalai, kuriuose yra mažai natrio</b>	
Kepimo milteliai (1 arbat. š.)	400–500 mg
Kepimo milteliai, kurių sudėtyje natrio yra mažai	5 mg
Sūdytas česnakas (1 arbat. š.)	1480 mg
Česnakų milteliai (1 arbat. š.)	1 mg
Riešutų sviestas (2 valg. š.)	150–250 mg
Nesūdytas riešutų sviestas (2 valg. š.)	0 mg
Konservuotas pomidorų padažas (ketvirtis puodelio)	125–275 mg
Nesūdytas pomidorų padažas (ketvirtis puodelio)	25 mg
Bulvių šiaudeliai (maža porcija)	150–700 mg
Nesūdyti bulvių šiaudeliai	10–20 mg
Sūdyti riešutai (28,35 g)	120–250 mg
Nesūdyti riešutai (28,35 g)	3–10 mg
Sūdyti krekeriai (1 vienetas)	70 mg
Mažai sūdyti krekeriai (1 vienetas)	7 mg
Kepimo milteliai (1 puodelis)	1600 mg
Rūkytas kumpis (85,05 g)	1025 mg
Šviežia kiauliena (85,05 g)	60 mg
Greitai išverdama (tirpi) avižinė košė (trys ketvirtadaliai puodelio)	180 mg
Įprastai išverdama avižinė košė (trys ketvirtadaliai puodelio)	5 mg
Rūkytas kalakutas (85,05 g)	865 mg
Šviežias kalakutas (85,05 g)	75 mg
Sūdyta mėsa (85,05 g)	800 mg
Kepta mėsa, pvz., rostbifas (85,05 g)	60 mg