

Maisto produktai, kurių 1 porcijos sudėtyje natrio yra mažiau kaip 10 mg

Vaisiai ir jų sultys (šviežios, šaldytos ar konservuotos)	Smulkintas nesūdytas sausas kaimiškas sūris (pusė puodelio)
Medus	Nesūdyti riešutai
Maistiniai grūdai (avižinės ar kvietinės kruopos, avižų sėlenos). Vartoti nuolat (tik ne tirpias kruopas, kuriuose yra daug natrio), druskos į viralą neberti.	Nesūdytas žemės riešutų sviestas (vartoti su pertraukomis)
Lakštiniai ir kiti makaronai, ryžiai ir miežių kruopos (virti nesūdytame vandenyje)	Nesūdytas sviestas arba margarinas (vartoti su pertraukomis)
Daugelis prieskoninių augalų, kuriuose nėra druskos	Cukrus
Smulkintų kviečių ar ryžių košė (1 puodelis)	Dauguma šviežių ar šaldytų daržovių, išskyrus tas, kurių sąrašas pateiktas lentelėje „Produktai, kurių 1 porcijoje yra 10–40 mg natrio“

PASTABA: Kai kuriuos maisto produktus galima apšlakstyti actu.

Produktai, kurių 1 porcijoje yra 10–40 mg natrio

Smulkinti cukriniai runkeliai (pusė puodelio) Smulkinti nesunokę cukriniai runkeliai (trečdalis puodelio)	Lapinis kopūstas (trys ketvirtadaliai puodelio) Putojantis gėrimas (226,8 g)
Morkos (1 puodelis)	Špinatai (kiekis, gautas išvirus pusė puodelio)
2 lapkočiai saliero	Ledai (pusė puodelio)
226,8 g sodos	Vanilinis vafelis (du sausainiai)
Grūdiniai javainiai (pusė puodelio)	Baltasis vynas (113,4 g)

Produktai, kurių 1 porcijoje yra 40–65 mg natrio

Šviežia jautiena, kiauliena, avienu ir paukštiena (85,05 g)	Šviežia žuvis (85,05 g)
1 kukurūzų paplotėlis	Kepiniai su vaisių įdaru (1 porcija)
1 kiaušinis	Krevetės (56,7 g)

Produktai, kurių 1 porcijoje yra 65–120 mg natrio

Garuose troškinti jūrų moliuskai (85,05 g)	Nugriebtas ar nenugriebtas pienas (1 puodelis)
Ledai (pusė puodelio)	Garstyčių, aitriųjų paprikų arba karštas padažas (1 arbat. š.)
Majonezas (1 valg. š.)	Jogurtas (1 puodelis)
Sutirštintas pienas (pusė puodelio)	

Produktai, kurių 1 porcijoje yra 120–175 mg natrio

Įvairių rūšių duona (1 riekė)	Nugriebtas ar nenugriebtas pienas (1 puodelis)
Šokolado plytelė, apibarstyta žemės riešutais Sviestas (2 puodeliai)	Garstyčių, aitriųjų paprikų arba karštas padažas (1 arbat. š.)
Pusė angliškos bandelės	Jogurtas (1 puodelis)
Pomidorų ir didkepsnio padažas (1 arbat. š.)	

Produktai, kurių 1 porcijoje yra 120–175 mg natrio	
Įvairių rūšių duona (1 riekė)	5 prinokusios alyvuogės
Šokolado plytelė, apibarstyta žemės riešutais	1 didelė sardinė
Sviestas (2 puodeliai)	Įprastas žemės riešutų sviestas (2 arbat. š.)
Pusė angliškos bandelės	
Pomidorų ir didkepsnio padažas (1 arbat. š.)	
Produktai, kurių 1 porcijoje yra 175–350 mg natrio	
Pasukos (1 puodelis)	Gryni javai, jų kruopos ar dribsniai (du trečdaliai arba 1 puodelis)
Įpakuotas trintas sūris (ketvirtis puodelio)	Konservuotas tunas (85,05 g)
Konservuoti jūrų moliuskai (ketvirtis puodelio)	Konservuotos daržovės (pusė puodelio)
Produktai, kurių 1 porcijoje yra 350–500 mg natrio	
Konservuotos pupelės (pusė puodelio)	Neriebus smulkintas kaimiškas sūris (pusė puodelio)
Kietas (50,7 g), kaimiškas (trys ketvirtosios puodelio), Parmezano (pusė puodelio), konservuotas (42,5 g), švediškasis (56,7 g) sūris	Konservuotos pomidorų sultys (trys ketvirtosios puodelio)
	Sklindžiai (4 cm dydžio)
Produktai, kurių 1 porcijoje yra 350–500 mg natrio	
Konservuotas vištienos sultinys, kuriame yra mažesnis natrio kiekis (1 puodelis)	Sriuba, įskaitant kai kurių rūšių konservuotą (1 puodelis)
Čili pupos (pusė puodelio)	Salotų padažas (maždaug 2 valg. š.)
5 cm pločio kukurūzų duonos kvadratinė riekė Vienas (jautienos ar vištienos) mėšainis	Sojų padažas, kuriame natrio yra mažiau (1 valg. š.)
2 kiaulienos dešrelės	Faršas dėžutėmis (pusė puodelio)
Trečdalis 22,5 cm skersmens pyrago su jautienos arba vištienos įdaru	
Produktai, kurių 1 porcijoje yra daugiau kaip 800 mg natrio	
Kepimo soda (1 arbat. š.)	Konservuotas ar šaldytas pagrindinis patiekalas
Sultinio kubelis (1 kubelis)	Konservuota kiauliena su pupelėmis (1 puodelis)
Konservuotas arba įprastinis vištienos sultinys (1 puodelis)	Tirpiojo šokolado pudingas (1 puodelis)
Sūdyta mėsa (85 g)	Rauginti kopūstai (du trečdaliai puodelio)
Marinuoti agurkai su krapais	Konservuota sriuba (1 puodelis)
Liesas kumpis (56,7 g)	Įprastinis sojų padažas (1 valg. š.)
Priešpiečių maistas (56,7 g)	Spagečių padažas buteliais (1 puodelis)
Viena sūrio ir makaronų pakuotė (1 puodelis)	