



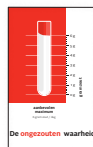
# Aan de slag met **minder zout**

Zo'n 85% van de Nederlanders eet meer zout dan de aanbevolen maximum hoeveelheid van 6 gram per dag. 80% van het zout dat we eten, zit in gekochte voedingsmiddelen. Hoeveel zout eet jij per dag? En hoeveel zout zit er in jouw favoriete producten? Verbeter je zoutkennis en breng het meteen in de praktijk met de hulpmiddelen van de Nierstichting.

**Deze tools bestel je bij de Nierstichting**

## • **Zoutfolder**

Minder zout eten begint met weten waar zout in zit. Deze folder helpt daarbij. De afbeeldingen van met zout gevulde buisjes maken zichtbaar hoeveel zout in veelgebruikte voedingsmiddelen zit.



## • **Kruidenwijzer**

De Kruidenwijzer geeft aan welke kruiden en specerijen het best passen bij welke maaltijd. De Kruidenwijzer bevat ook recepten van kruidenmixen. Zodat je zoute kant-en-klaar mixen kunt laten staan en toch kunt genieten van je maaltijden.



Je kunt de kruidenwijzer en zoutfolder bestellen via de Nierstichting:

[www.nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen](http://www.nierstichting.nl/voorlichtingsmaterialen)

infonierziekten@nierstichting.nl

0800 388 00 00 (gratis)

## Ontdek ook de online tools van de Nierstichting

### 🍷 Zoutquiz

Weet jij in welke producten het meeste zout zit? Doe de Zoutquiz en test je kennis!  
Zo leer je bewuste keuzes te maken en voor minder zout te kiezen.

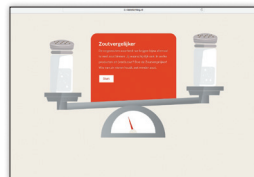
[www.nierstichting.nl/zoutquiz](http://www.nierstichting.nl/zoutquiz)



### 🍷 Zoutvergelijker

Benieuwd in welke producten (te) veel zout zit? Check de zoutgehalten van producten en vergelijk ze met de norm. Doe de Zoutvergelijker en ontdek welke producten passen in een zoutbewust dieet.

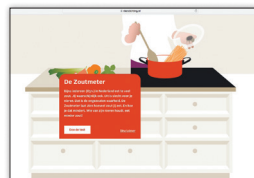
[www.nierstichting.nl/zoutvergelijker](http://www.nierstichting.nl/zoutvergelijker)



### 🍷 Zoutmeter

Om je bewust te maken van je zoutconsumptie is er de Zoutmeter. De Zoutmeter laat zien hoeveel zout jij per dag eet. En hoe je dat mindert. Stel jezelf een Zoutdoel en ga aan de slag!

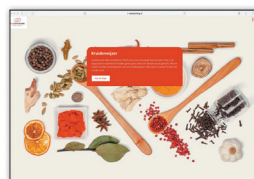
[www.nierstichting.nl/zoutmeter](http://www.nierstichting.nl/zoutmeter)



### 🍷 Kruidenwijzer

De online variantie van de Kruidenwijzer. Deze Kruidenwijzer geeft ook aan welke kruiden en specerijen het best passen bij welke maaltijd. En recepten van kruidenmixen.

[www.nierstichting.nl/kruidenwijzer](http://www.nierstichting.nl/kruidenwijzer)



### 🍷 Zoutbewuste recepten

Proef zelf hoe lekker zoutbewust eten is: ontvang de digitale receptenboekjes en ga direct aan de slag met de zoutbewuste recepten. Eet smakelijk!

[www.nierstichting.nl/recepten](http://www.nierstichting.nl/recepten)



## Meer tips, recepten en informatie?

[www.nierstichting.nl/zout](http://www.nierstichting.nl/zout)