|  |  |
| --- | --- |
| **Название продукта** | **Количество натрия (мг/100 грамм продукта)** |
| Белый хлеб, сдобный батон | 240-250 мг |
| Ржаной хлеб | 430 мг |
| Кукурузные хлопья | 660 мг |
| Квашеная капуста | 800 мг |
| Консервированные бобы | 400 мг |
| Грибы | 300 мг |
| Свекла | 260 мг |
| Сельдерей | 125 мг |
| Изюм | 100 мг |
| Бананы | 80 мг |
| Финики | 20 мг |
| Смородина | 15 мг |
| Яблоки | 8 мг |
| Молоко | 120 мг |
| Творог | 30 мг |
| Яйца | 100 мг |
| Твердый сыр | 1200 мг |
| Говядина, свинина | 100 мг |
| Рыба | 100 мг |