Продукты, богатые натрием
(мг на 100г)

яйцо	134
желток сырой	48
белок	166
сардина	140
креветка	150
пармезан	1602
сыр адыгейский	470
творог	41
кефир 1%	50
ламинария (бурая морская водоросль)	233
помидоры	40
горох	33
овес, гречка	33
черная смородина	32
абрикосы	30
картофель	28
яблоки	26
красная смородина	21
морковь	21

малина	19
земляника	18
репчатый лук	18
оливки зеленые маринованные	1556
огурцы соленые	1111
капуста квашеная	930
слива	18
арбуз	16
свекла	16
груши	14
тыква	14
апельсины	13
белокочанная капуста	13
черешня	13
мандарины	12
лимоны	11
огурцы	8
зеленый горошек	2
кабачки	2