

نیار روزانه بدن به سدیم حداقل ۲۲۰ میلی گرم

جدول زیر بر حسب mg در هر ۱۰۰ گرم می باشد.

ردیف	ماده غذایی	سدیم	ردیف	ماده غذایی	سدیم	ردیف	ماده غذایی	سدیم	ردیف	ماده غذایی	سدیم
۱	ارده	۱۱۵	۳۱	چای	۴	۶۱	عدس	۲	۹۱	گندم	۲
۲	اسفناج	۸۰	۳۲	چغندر	۱۰۶	۶۲	عسل	۴	۹۲	گوچه فرنگی	۹
۳	انار	۳	۳۳	چغندر آب پز	۷۷	۶۳	فلفل چیلی	۱۴	۹۳	گوشت گوساله	۷۲
۴	انبه	۱	۳۴	چغندر خام	۱۴۵	۶۴	فلفل دلمه ای	۳	۹۴	گوشت گوسفند	۷۲
۵	انجیر	۱	۳۵	چیپس	۱۴۷	۶۵	فلفل سبز	۴	۹۵	گیلاس	۳
۶	انگور	۲	۳۶	خریزه	۱۶	۶۶	فلفل سیاه	۲۰	۹۶	لپه	۱۵
۷	آبجو	۴	۳۷	خردل	۱۱۳۵	۶۷	فلفل شیرین قرمز	۳	۹۷	لوبیا	۵
۸	آبجو	۴	۳۸	خرما	۲	۶۸	فندق	۰	۹۸	لیمو ترش	۲
۹	آلبالو	۳	۳۹	خرمالو	۱	۶۹	فانج	۴	۹۹	مار چوبه	۳
۱۰	آناناس	۱	۴۰	خیار	۲	۷۰	قهوه	۲	۱۰۰	ماست	۳۶
۱۱	آویشن	۹	۴۱	دارچین	۱۰	۷۱	کاکائو	۲۱	۱۰۱	ماکارونی	۶
۱۲	بادام	۱	۴۲	ذرت	۴	۷۲	کاهو	۲۸	۱۰۲	ماهی	۳۱
۱۳	بادمجان	۳۵۵	۴۳	ذرت زرد شیرین	۲۳	۷۳	کاهو	۴	۱۰۳	ماهی قزل آلا	۴۰
۱۴	باقلا	۲۵	۴۴	رب گوچه فرنگی	۵۹۰	۷۴	کدو تیل	۵	۱۰۴	مرغ	۶۷
۱۵	برنج	۵	۴۵	ریحان	۴	۷۵	کدو سبز	۱۲	۱۰۵	موز	۱
۱۶	بستنی	۷۶	۴۶	زرد آلو	۱	۷۶	کدو مسما	۵	۱۰۶	نارگیل	۲۰
۱۷	بیسکویت	۵۸۰	۴۷	زردچوبه	۳۸	۷۷	گرفس	۸۱	۱۰۷	نان	۵۱۳
۱۸	پرنگال	۰	۴۸	زیتون	۷۳۵	۷۸	کره	۱۱	۱۰۸	نان سفید گندم	۴۹۳
۱۹	پسته	۱	۴۹	ژامبون	۸۷۶	۷۹	کشمش	۱۱	۱۰۹	نخود	۲۴
۲۰	پنیر	۱۶۷۱	۵۰	سرکه سفید	۶	۸۰	کلم	۱۶	۱۱۰	نخود سبز	۷
۲۱	پیاز خام	۱۸	۵۱	سس مایونز	۶۵۰	۸۱	کلم بروکلی	۳۰	۱۱۱	هلو	۰
۲۲	پیتزا(در برش)	۲۵۰ بالا	۵۲	سماق	۲۷۳۰	۸۲	کنگر	۴۳	۱۱۲	هندوانه	۱
۲۳	نخم مرغ	۱۲۴	۵۳	سوسیس	۳۰۰	۸۳	کوکاکولا	۴۵	۱۱۳	هویج	۸۸
۲۴	تربچه	۴۵	۵۴	سیب	۱	۸۴	کیوی	۳	۱۱۴		
۲۵	توتیزک	۱۴	۵۵	سیب زمینی	۹	۸۵	گردو	۱۶	۱۱۵		
۲۶	تره	۲۰	۵۶	سیر	۳۲	۸۶	گریپ فروت	۰	۱۱۶		
۲۷	تره فرنگی	۱۸	۵۷	شکر	۳۹	۸۷	گشنیز	۷	۱۱۷		
۲۸	توت فرنگی	۱	۵۸	شلغم	۸۷	۸۸	گل کلم	۳۰	۱۱۸		
۲۹	جعفری	۵۶	۵۹	شیر	۴۴	۸۹	گلابی	۱	۱۱۹		
۳۰	جو	۱۲	۶۰	طالبی	۱۶	۹۰	گلپر	۷۷	۱۲۰		