

Sódio

Um dos responsáveis da hipertensão (Pressão Alta).

Recomendação diária OMS 2000mg = 5 gramas de sal de cozinha.

Os 100 itens repletos deste elemento.

Alimento	Porção	Quantidade de sódio
1. Macarrão instantâneo de galinha	1 pacote, 85 g	1 951 mg
2. Macarrão instantâneo de carne em copo	1 unidade, 64 g	1 859 mg
3. Lasanha congelada à bolonhesa	1/2 unidade, 325 g	1 734 mg
4. Tempero pronto para arroz	1 col. de chá, 5 g	1 645 mg
5. Macarrão instantâneo de galinha em copo	1 unidade, 64 g	1 642 mg
6. Carne-seca cozida	100 g	1 443 mg
7. Macarrão instantâneo de carne	1 pacote, 85 g	1 389 mg
8. Lasanha congelada de quatro queijos	1/2 unidade, 325 g	1 284 mg
9. Bacalhau refogado	100 g	1 256 mg
10. Caldo de carne	1/2 cubo, 4,5 g	987 mg
11. Caldo de galinha	1/2 cubo, 4,5 g	979 mg
12. Tempero pronto para feijão	1 col. de chá, 5 g	935 mg
13. Mistura para sopa instantânea de cebola	1 col. de sopa, 11 g	899 mg
14. Molho à base de soja	3 col. de chá, 15 ml	855 mg
15. Mistura para sopa instantânea de galinha e macarrão	2 col. de sopa, 19 g	855 mg
16. Misto-frio	1 unidade, 110 g	806 mg
17. Frango à milanesa recheado congelado	1 unidade, 130 g	789 mg
18. Nuggets de frango	5 unidades, 130 g	742 mg
19. Ovinhos de amendoim	3 col. de sopa, 45 g	687 mg
20. Sardinha em conserva	4 unidades, 100 g	666 mg
21. Hambúrguer de carne	1 e 1/2 unidade, 80 g	583 mg
22. Queijo parmesão	1 fatia, 30 g	553 mg
23. Hambúrguer de frango	1 unidade, 80 g	421 mg
24. Bacon	1 fatia, 20 g	384 mg
25. Frango à passarinho congelado	2 e 1/2 unidades, 100 g	324 mg
26. Pão francês	1 unidade, 50 g	320 mg
27. Extrato de tomate pronto	3 col. de sopa, 60 g	316 mg
28. Batata chips ondulada	3 xícaras, 50 g	308 mg
29. Patê de sardela pronto	2 col. de sopa, 40 g	280 mg
30. Torradinhas para canapés	15 unidades, 30 g	268 mg
31. Batata palha	1 xícara, 50 g	262 mg

32. Pepino em conserva	1/4 de xícara, 50 g	255 mg
33. Bolacha de grãos integrais	7 unidades, 30 g	255 mg
34. Bolo de abacaxi pronto	1 fatia, 60 g	242 mg
35. Bisnaguinha	2 e 1/2 unidades, 50 g	239 mg
36. Bolo de chocolate pronto	1 fatia, 60 g	234 mg
37. Pão de fôrma integral	2 fatias, 50 g	234 mg
38. Bolacha salgada de queijo	3 unidades, 25 g	226 mg
39. Bolacha água e sal	7 unidades, 30 g	223 mg
40. Biscoito de polvilho	5 e 1/2 unidades, 15 g	203 mg
41. Tomate seco em conserva	2 col. de sopa, 40 g	200 mg
42. Pão de hot dog	1 unidade, 50 g	197 mg
43. Cereal matinal de chocolate	3/4 de xícara, 30 g	193 mg
44. Pão sírio	1 unidade, 50 g	184 mg
45. Cereal matinal adocicado tradicional	3/4 de xícara, 30 g	176 mg
46. Mistura para bolo de chocolate	3 col. de sopa, 35 g	175 mg
47. Queijo mussarela	1 fatia, 30 g	174 mg
48. Atum em conserva	1 col. de sopa, 45 g	163 mg
49. Bolinho de morango	1 e 1/2 unidade, 60 g	159 mg
50. Pão de fôrma	2 fatias, 50 g	150 mg
51. Molho de salada sabor parmesão	1 col. de sopa, 13 ml	134 mg
52. Leite integral	1 copo, 200 ml	130 mg
53. Leite desnatado	1 copo, 200 ml	130 mg
54. Achocolatado pronto	1 unidade, 200 ml	130 mg
55. Iogurte natural	1 copo, 200 g	128 mg
56. Maionese	1 col. de sopa, 12 g	126 mg
57. Bolacha de leite	6 unidades, 30 g	115 mg
58. Rosquinha de coco	6 unidades, 30 g	110 mg
59. Molho de vinagre balsâmico	1 col. de sopa, 12 ml	110 mg
60. Leite em pó	2 col. de sopa, 26 g	105 mg
61. Amendoim torrado	1 col. de sopa, 15 g	103 mg
62. Rocambole pronto	2 e 1/2 fatias, 60 g	103 mg
63. Queijo ralado	1 col. de sopa, 10 g	100 mg
64. Energético	1 lata, 250 ml	100 mg
65. Bolacha recheada de chocolate	3 unidades, 30 g	100 mg
66. Salgadinho de milho	2 e 1/2 xícaras, 25 g	96 mg
67. Bebida isotônica	1 copo, 200 ml	92 mg
68. Barrinhas de wafer recheadas e cobertas com chocolate branco	4 unidades, 30 g	91 mg
69. Bolacha de maisena	7 unidades, 30 g	89 mg
70. Catchup	1 col. de sopa, 12 g	89 mg

71. Chá de limão em lata	1 lata, 340 ml	86 mg
72. Bolacha doce sem recheio	5 unidades, 30 g	85 mg
73. Ricota	1 fatia, 30 g	85 mg
74. Barrinhas de wafer recheadas e cobertas com chocolate ao leite	4 unidades, 30 g	81 mg
75. Granola tradicional	1/2 xícara, 40 g	78 mg
76. Achocolatado com malte em pó	3 col. de sopa, 30 g	75 mg
77. Batata chips ao forno	1 e 1/2 xícara, 25 g	68 mg
78. Água de coco	1 unidade, 330 ml	66 mg
79. Pó de cappuccino	2 col. de sopa, 20 g	64 mg
80. Queijo de minas	1 fatia, 30 g	63 mg
81. Margarina	1 col. de sopa, 10 g	60 mg
82. Bolacha wafer de chocolate	4 unidades, 30 g	53 mg
83. Pão de mel	2 unidades, 30 g	51 mg
84. Achocolatado em pó	3 col. de sopa, 30 g	42 mg
85. Paçoca	1 unidade, 22 g	41 mg
86. Sorvete de flocos	1 bola, 60 g	37 mg
87. Bolacha wafer de morango	4 unidades, 30 g	36 mg
88. Castanha de caju	1 colher de sopa, 15 g	36 mg
89. Suco em pó	1 saquinho, 30 g	34 mg
90. Refrigerante tipo cola zero	1 copo, 200 ml	28 mg
91. Chocolate branco	3 e 1/2 quadradinhos, 25 g	26 mg
92. Espaguete	1 prato, 80 g	20 mg
93. Barra de cereais com chocolate	1 unidade, 22 g	19 mg
94. Refrigerante de limão	1 copo, 200 ml	15 mg
95. Suco de soja de frutas	1 copo, 200 ml	13 mg
96. Arroz integral	1/4 de xícara, 50 g	12 mg
97. Chocolate ao leite	3 e 1/2 quadradinhos, 25 g	11 mg
98. Refrigerante tipo cola	1 copo, 200 ml	10 mg
99. Néctar de uva	1 copo, 200 ml	4,8 mg
100. Água mineral	1 garrafa, 500 ml	0,55 mg

Fonte: Revista Saúde nº351 junho/2012