Hoofdstuk 7. Alle voedingsstoffen op een rij
Plan: Zout, het kan bijna altijd minder.

Hoeveel zout gebruik je eigenlijk? Het grootste deel van ons gebruik komt dus niet uit ons zoutpotje, maar waar zit het dan wel in? Probeer eens twee dagen even stil te staan bij alles wat je eet en je af te vragen: zit hier zout in? Wat heb je de afgelopen twee dagen gegeten waar zout in was verwerkt? Bijvoorbeeld: brood, kaas, pakjes, zakjes, bouillon, vleeswaren, humus, sojasaus, pindakaas, notenpasta's, pizza, patat, cake en koek, chips en andere snacks.