

Kruidenmixen zonder zout

Kruidenmixen zonder zout

Let op: het aanbod is aan verandering onderhevig.

Altijd geschikt

Alle enkelvoudige kruiden en specerijen. Voorbeelden: peper, peterselie, selderij, bieslook, gember, kruidnagel en nootmuskaat.

Kruiden en specerijen zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, in buitenlandse winkels en op de markt. Zowel vers als gedroogd. Je kunt ze ook zelf verbouwen in de tuin of op het balkon. Als een kruidenmix (of ander product) zout bevat staat dit op het etiket vermeld bij de ingrediënten. Het ingrediënt dat het meest is gebruikt staat vooraan. Dus als de lijst begint met zout, bevat het product veel zout.

Kruidenmixen zonder zout hebben een Nutri-Score 'A'.

Supermarkt huismerken

- Albert Heijn: Paprika mild, kerrie, kaneel, witte peper en zwarte peper
- Jumbo: Kruidenmixen natriumarm: mix voor vlees, kip, gehakt of ei
- Plus: Kruiden zonder toegevoegd zout: kipkruiden, gehaktkruiden, mix gehakt uitjes en vleeskruiden.

Verstegen

- Natriumarme kruidenmixen (blauwe deksel):

Vis, kip, cajun, gehakt, vlees en ei.

- Original Spice Blends:

Nasi/bami, burrito's, pasta, omelet, chili con carne, zalm, vis, kip, poké bowl, pastasalade, couscous, stoofvlees, mac & cheese, gehakt, lasagne en aardappel/frites.

- World Spice Blends:

Vadouvan, ras el hanout, garam masala, harissa, cajun en 5 spices.

- Tafelgoud en keukengoud

- Satésaus Natriumarm (kant-en-klaar)

Euroma

- Daily Dinners:

Burrito nacho, Chili con carne, Fajita, Kip-kerrie, Nasi-bami, Paella, Pasta Bolognese, Pizza, Pureer soep, Risotto, Stampot en Traybake groenten.

- Original Spices by Jonnie Boer:

Al-Andalus, Baharat, Caribbean Spice, Chef's gehaktbal, Chinese 5 spice, Curry Madras, Funghi Trifolati, Garam Masala, Lemon Pepper, Picadillo, Ras El Hanout, Speculaaskruiden, Surinaamse Roti, Thai Green Curry, Thai Red Curry, Vadouvan en Za'atar.

- Original Spices BBQ by Jonnie Boer:

American style BBQ, Mexican style BBQ, African style BBQ en Asian style BBQ.

- Hoogwaardige kruiden:

Basilicum, bieslook, chimichurri kruiden, dille, italiaanse kruiden, korianderblad, kruidenboter kruiden, laurier, mediterrane kruiden, oregano, peterselie, provençaalse kruiden, rozemarijn en tijm.

- Hoogwaardige specerijen:

Bosui, ceylon kaneelpoeder, chili mélange, kardemom, knoflook, kruidnagel, kurkuma, paprika edelsüss, paprika gerookt, rode ui, steranijs en sumak.

- Wereldse Melanges in pot:

Amerikaanse cajunkruiden, Belgische mossel- en viskruiden, Franse ratatouille kruiden, Hollandse aardappelkruiden, Hollandse ovengroentekruiden, Indische kipkruiden, Italiaanse gehaktkruiden, Maokkaanse couscouskruiden, Mexicaanse bonenkruiden, Mexicaanse tacokruiden, Portugese kipkruiden en Thaise currykruiden.

- Wereldse Melanges in zakjes:

Amerikaanse hamburgerkruiden, Italiaanse gehaktkruiden, Mexicaanse tacokruiden, Oosterse kipkruiden, Portugese kipkruiden, Scandinavische zalmkruiden, Thaise currykruiden en Turkse shoarmakruiden.

Bouillon en smaakmakers

- Zoutloos:

AH Smeuige pindakaas natriumarm

Honig Kruidenbultje (vlees of kip)

Kesbeke Augurken AB Natriumarm Zoetzuur

Knorr bouillon zero salt (kip, rundvlees en groenten)

Smaakt Bio Runderfond

- Zoutarm:

Damhert Low salt mosterd glutenvrij

Damhert, Low salt groentebouillon

Fundo Runderfond

Kikkoman Soy sauce minder zout

Maggi bouillon minder zout (groente, kippen of rundvlees)

Maggi Kubor bouillonblokjes minder zout

Maggi Rustic bouillon Provence

No Salt - Ketjap manis ongezouten lekker

Pindakaas van 100% pinda's

Smaakt Biologisch Pindakaas Crunchy Natriumarm

Van Wijngaarden's Zaanse mayonaise en tomatenketchup natriumarm (let op: deze producten zijn kaliumrijk)

Websites

- Nierstichting: www.nieren.nl en www.nierstichting.nl/kruidentwijzer/

Hier vindt u o.a. verschillende recepten voor kruidenmixen en sauzen die u zelf kunt maken. Ze zijn eenvoudig te maken en goedkoper dan de kant-en-klare kruidenmixen uit de supermarkt.

- Gio's kruidencorner: www.dekruidenspecialist.nl
- Eric-Jan de Smaakman: www.ericjandesmaakman.nl
- Specerijenkraam: www.specerijenkraam.nl

Onder andere 100 soorten zoutloze specerijen en kruiden + zoutloze sambal

- Pit&pit: www.pit-pit.com

Onder andere kruidenmengelingen zonder zout

- Green gypsy: www.greengypsypices.com

Zoutloze kruidenmixen: Mexiaanse kruidenmix, nasi kruiden, veelzijdige kruiden, kipkruiden, viskruiden, orientale viskruiden en groente kruiden

- Nutsspecialist: www.nutspecials.nl

Onder andere kruidenmixen zonder zout.

- Your Organic Nature Heldere groentebouillon zoutarm: o.a. via www.drogist.nl, www.superfoodstore.nl en www.deonlinedrogst.nl
- Oma Dée: www.omadee.nl

De enige sambal die geen zout, kaliumzouten of zoutstoffen toevoegt aan haar sambals

Meer lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek \(https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek)