

Sodio (mg por cada 100 g)	
CALDO EN CUBITOS	15978,0
BACALAO SALADO	8100,0
SALSA DE SOJA	5720,0
ANCHOA EN ACEITE	4348,0
SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	4100,0
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	4100,0
LEVADURA	3600,0
ALCAPARRA	2964,0
MOSTAZA	2950,0
SALAMI	2084,0
JAMON SERRANO	1964,0
JAMON IBERICO	1661,0
CAVIAR	1500,0
QUESO ROQUEFORT	1496,0
FUET	1482,0
LOMO EMBUCHADO	1470,0
PANCETA	1470,0
QUESO GORGONZOLA	1450,0
CHORIZO	1404,0
SALCHICHON	1174,0
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	1121,0
QUESO DE CABRALES	1067,0
SALCHICHA FRESCA	1060,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	1048,0
SALMON AHUMADO	1008,0
PICATOSTES	1000,0
ACEITUNA VERDE CON HUESO	988,0
ACEITUNA VERDE SIN HUESO	988,0
SALSA AL CURRY	980,0
ACEITUNA RELLENA DE ANCHOA	976,0
ACEITUNA RELLENA DE PIMIENTO	976,0
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	960,0
KETCHUP	952,0
QUESO AZUL	936,0
SALSA ROQUEFORT	933,0
CABEZA DE JABALI	929,0
PIZZA ROMANA CONGELADA	924,0
SOBRASADA	914,0
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	900,0
CHISTORRA	889,0
ALGA WAKAME CRUDA	872,0
QUESO TORTA DEL CASAR	816,0
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	813,0
SALSA BARBACOA	810,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	800,0
QUESO EN LONCHAS	800,0
QUESO DE CABRA CURADO	790,0
COLINES	768,0
MORTADELA	766,0
CORTEZA DE TRIGO	764,0
QUESO MANCHEGO CURADO	742,0
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	742,0
GULAS SALTEADAS EN CONSERVA	740,0
QUESO PARMESANO	704,0
BUTIFARRA	703,0
SALSA VINAGRETA	700,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	696,0
PECHUGA DE PAVO EMBUTIDO	683,0
MORCILLA DE ARROZ	680,0
BACON	680,0
QUESO GOUDA	680,0
QUESO CHEDDAR	675,0
CHOPPED DE CERDO	672,0
QUESO DE CABRA SEMICURADO	672,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	666,0
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	658,0
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	658,0
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	650,0
PISTACHO TOSTADO SALADO	650,0
QUESO DE BOLA	649,0
BERBERECHO EN CONSERVA	648,0
JAMON COCIDO	634,0
JAMON COCIDO ENLATADO	634,0
PALMITO EN CONSERVA	620,0
PALITO DE CANGREJO	614,0
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	613,0
CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA)	613,0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	601,0
TORTITA DE ARROZ HACENDADO	600,0
TORTITA DE ARROZ INTEGRAL	600,0
FRITOS DE MAIZ	599,0
GALLETA SALADA	598,0
MEJILLON EN ESCABECHE	596,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	592,0
GUSANITOS CON QUESO	588,0
QUESO GRUYERE	588,0
SAN JACOBO CONGELADO	582,0
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	582,0
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	577,0
ALIOLI	565,0
ATUN EN ESCABECHE	562,0
NACHOS CON QUESO	560,0
TOCINO	560,0
LECHE EN POLVO DESNATADA	550,0
QUESO GALLEGO	547,0
QUESO DE ARZUA	547,0
FOIE GRAS	542,0
QUESO CAMEMBERT	539,0
PAN INTEGRAL TOSTADO	538,0
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	536,0
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	536,0
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	536,0
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	536,0
PAN DE CENTENO	523,0
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	521,0
PIZZA MARGARITA CONGELADA	520,0
PAN DE MOLDE INTEGRAL	516,0
PAN DE MOLDE	512,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	510,0
QUESO BRIE	508,0
CREMA DESECADA DE CHAMPINÓN	505,0
CACAO EN POLVO AZUCARADO	504,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
PAN BLANCO TOSTADO	502,0
POLLO EMPANADO CONGELADO	496,0
SUIZO	495,0
PAN DE PERRITO	494,0
SOFRITO	493,0
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	492,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	488,0
SARDINILLA EN ACEITE	480,0
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	480,0
BOLLO	480,0
NAVAJA EN CONSERVA	477,0
TRIANGULOS MAIZ	476,0
CABALLA EN ACEITE	472,0
ALMEJA EN CONSERVA	472,0
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	468,0
TOMATE FRITO EN CONSERVA	464,0
SALSA DE QUESO	460,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	456,0
CALAMAR EN SU TINTA	450,0
ANCA DE RANA	450,0
PIZZA DE ATUN CONGELADA	448,0
SARDINA EN ESCABECHE	446,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	444,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	444,0
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	444,0
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	444,0
QUESO IDIAZABAL	443,0
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	439,0
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	438,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA	438,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	438,0
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	435,0
PALMERA	431,0
SALSA BOLONESA	430,0
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	428,0
BOLLO DE LECHE	427,0
PAN BLANCO TIPO BAGUETTE	424,0
PAN BLANCO	424,0
QUESO EN PORCIONES	424,0
LENGUA DE CORDERO	420,0
SARDINA EN ACEITE	418,0
GANCHITOS	408,0
QUESO DE CABRA TIERNO	404,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	403,0
ALCACHOFA EN CONSERVA	402,0
CAFE CAPUCCINO EN POLVO SOLUBLE	400,0
CIGALA	400,0
BONITO EN ACEITE	400,0
PAN TIPO HAMBURGUESA	400,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	400,0
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	400,0
SALSA HOLANDESA	400,0
QUESO MANCHEGO FRESCO	400,0
SALSA BECHAMEL	400,0
PASTA DE TE	393,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	392,0
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	392,0
CROISANT	390,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	388,0
SEPIA	387,0
FABADA EN CONSERVA	387,0
MUESLI	380,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	379,0
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	376,0
QUESO MOZZARELLA	373,0
LECHE EN POLVO ENTERA	371,0
CANGREJO Y SIMILARES	370,0
CENTOLLO	370,0
PASTEL DE CHOCOLATE	365,0
PASTEL RELLENO DE CREMA	365,0
ACELGA EN CONSERVA	364,0
MAYONESA COMERCIAL	364,0
MAYONESA LIGERA	364,0
PULPO	363,0
PAN INTEGRAL	361,0
ATUN EN ACEITE	360,0
SALSA AGRIDULCE	353,0
QUESO TETILLA	349,0
ESPARRAGO DE LATA	348,0
BONITO EN ACEITE DE SOJA	347,0
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	340,0
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	335,0
JUDIA VERDE EN CONSERVA	328,0
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	326,0
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	323,0
ATUN AL NATURAL	320,0
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	315,0
PIMIENTO DEL PIQUILLO EN CONSERVA	314,0
CHAMPINON EN CONSERVA	308,0
GAMBA ROJA	305,0
LANGOSTINO	305,0
MENESTRA EN CONSERVA	302,0
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	300,0
BATIDO HIPOCALORICO	300,0
ALBONDIGAS EN CONSERVA	300,0
GALLETA INTEGRAL	300,0
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	296,0
MEJILLON	296,0
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	296,0
TOMATE TRITURADO	295,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	294,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	294,0
QUESO DE BURGOS	294,0
ENSAIMADA	294,0
JUDIA PINTA EN CONSERVA	294,0
PISTACHO	290,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	288,0
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	288,0
PIMIENTO MORRON EN CONSERVA	288,0
MILHOJA CON NATA Y CREMA	286,0
GALLETA TIPO DIGESTIVE	285,0
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	285,0
CHURRO	272,0
PISTO DE VERDURAS CONGELADO	271,0
COCIDO MADRILENO LITORAL	270,0
BOGAVANTE	270,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	270,0
GUISANTE EN CONSERVA	268,0
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	260,0
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	260,0
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	260,0
PIMIENTO ROJO ASADO EN CONSERVA	260,0
ESPINACA EN CONSERVA	255,0
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	253,0
GAZPACHO SOLFRUIT	252,0
GAZPACHO EN CONSERVA	252,0
CHOCOLATE EN POLVO A LA TAZA	250,0
TARTA DE FRUTAS	250,0
JUDIA BLANCA EN CONSERVA	243,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	240,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	240,0
LENTEJA EN CONSERVA	238,0
ALGA KELP CRUDA	233,0
MARGARINA SALADA	232,0
REQUESON	230,0
RINON DE CORDERO	220,0
GARBANZO EN CONSERVA	220,0
MANTEQUILLA SALADA	220,0
GALLETA TIPO COOKIE	216,0
GALLETA TIPO MARIA	212,0
MARGARINA DE MAIZ	212,0
SANGRE DE CERDO	207,0
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE CELIACO	204,0
BOLLO TIPO DONUT	204,0
BOLLO TIPO DONETTE	204,0
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	204,0
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	204,0
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	204,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
RINON DE TERNERA	200,0
PUDIN DE PASAS	200,0
POTITO DE POLLO	200,0
MEDIAS NOCHES	198,0
PULMON DE TERNERA	198,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	192,0
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	192,0
QUISQUILLA	190,0
SALSA CARBONARA	185,0
LANGOSTA	182,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	180,0
QUESO EMMENTAL	179,0
CARDO EN CONSERVA	176,0
RINON DE CERDO	173,0
VALENCIANA	171,0
CLARA DE HUEVO	170,0
TOMATE PELADO ENLATADO	163,0
SOBAO	162,0
OSTRA	160,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	160,0
APIO EN CONSERVA	160,0
SESO DE TERNERA	158,0
PULMON DE CORDERO	157,0
VIEIRA	156,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	156,0
PULMON DE CERDO	153,0
SESO DE CERDO	153,0
GALLO	150,0
POTITO DE TERNERA	150,0
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	150,0
ACELGA	150,0
AZAFRAN	148,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	147,0
HUEVO DE GALLINA	144,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	142,0
BIZCOCHO	142,0
BRECA	141,0
HUEVO DE CODORNIZ	141,0
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	140,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	140,0
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	138,0
MARGARINA CON ESTEROLES	133,0
MARGARINA	132,0
MARGARINA LIGERA	132,0
SESO DE CORDERO	125,0
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	125,0
SARDINA	120,0
MAGDALENA	120,0
CREMA DE CACAHUETE	120,0
ARENQUE	117,0
PESCADITOS	117,0
BOQUERON	116,0
HIGADO DE VACA	116,0
RODABALLO	114,0

Sodio (mg por cada 100 g)	
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	112,0
ROSADA	112,0
AGUA CON GAS, EMBOTELLADA	111,0
PALOMETA	110,0
CALAMAR	110,0
CROISANT DE CHOCOLATE	110,0
CHOCOLATE BLANCO	110,0
HELADO CREMOSO	110,0
REMOLACHA EN CONSERVA	110,0
RAPE	109,0
POTITO DE PESCADO	105,0
TERNERA DE 2ª Y 3ª	105,0
PLATIJA	104,0
PEZ ESPADA	102,0
ALGA AGAR DESECADA	102,0
MERLUZA	101,0
CARNE DE BALLENA	100,0
HUEVO DE PATO	100,0
PESCADILLA CONGELADA	100,0
PESCADILLA	100,0
MERLUZA CONGELADA	100,0
CARACOL	100,0
LENGUADO	100,0
ABADEJO	100,0
LENGUA DE BUEY	100,0
APIO	100,0