

Beispiele für die verschiedenen Varianten der Nährwertkennzeichnung

Die vorgestellten Produkte stellen nur eine beispielhafte Auswahl dar. Bisher listen nur relativ wenige Produkte die „Big Eight“ (Brennwert, Eiweiß, Kohlenhydrate, Zucker, Fett, gesättigte Fettsäuren, Ballaststoffe und Natrium), so dass die Auswahl der Produkte und der Produktgruppen beschränkt war.

Jeweils links: Tabellarische Information wie auf der Verpackung

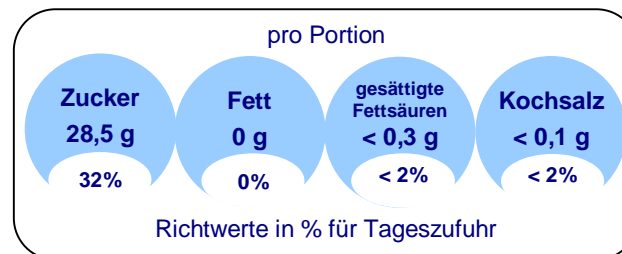
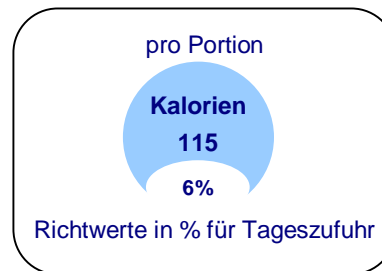
Mitte: Beispielrechnung nach dem vom Bundesverbraucherministerium vorgeschlagenen Modell

Jeweils rechts: vzbv-Vorschlag der „Ampel“-Kennzeichnung

Produktgruppe: Limonaden & Erfrischungsgetränke Portionsgröße laut Herstellerangaben: 250 ml

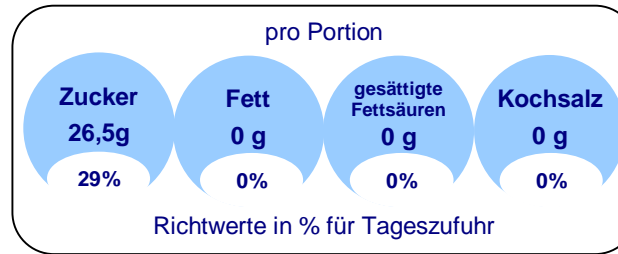
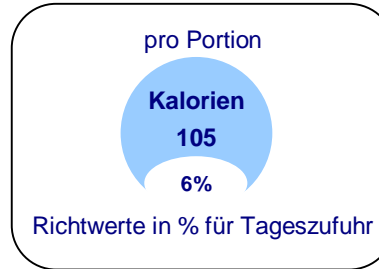
Vita Cola schwarz

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	195,0 kJ / 45,9 kcal
Eiweiß	<0,1 g
Kohlenhydrate	11,5 g
davon Zucker	11,4 g
Fett	<0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	<0,1 g
Natrium	< 0,02 g



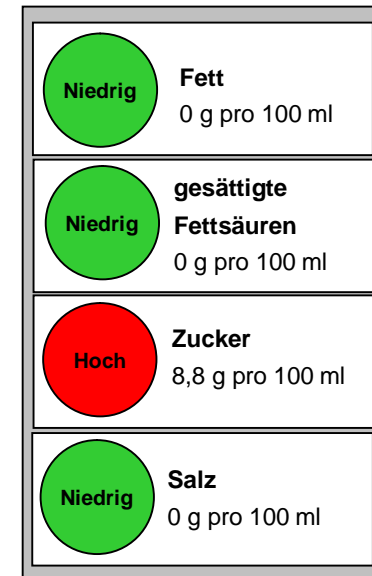
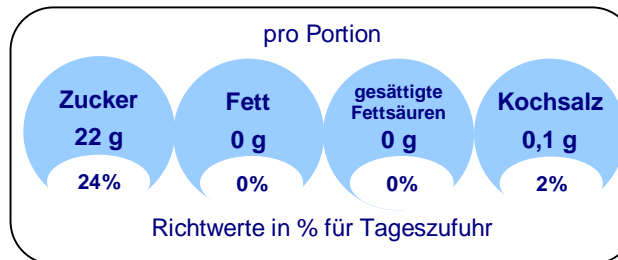
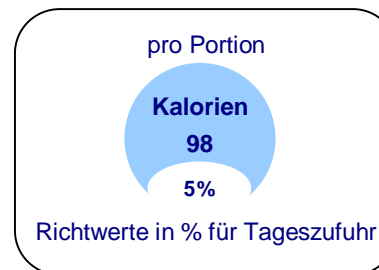
Coca-Cola

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	180 kJ / 42 kcal
Eiweiß	0 g
Kohlenhydrate	10,6 g
davon Zucker	10,6 g
Fett	0 g
davon gesättigte Fettsäuren	0 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0 g



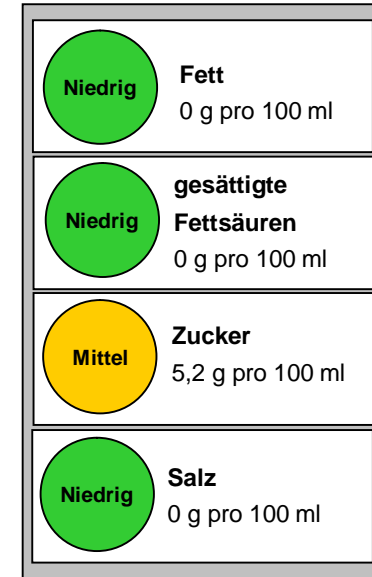
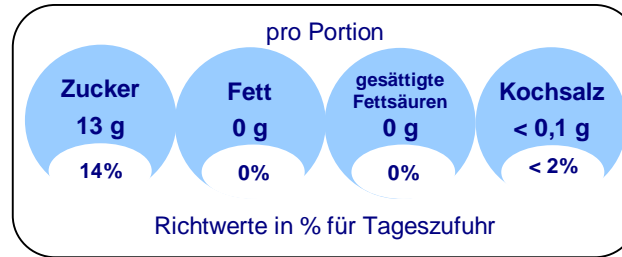
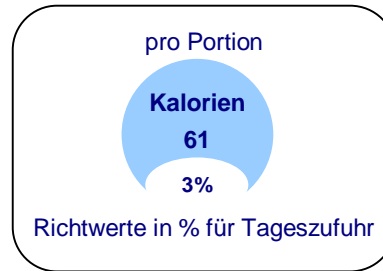
Fanta Orange

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	166 kJ / 39 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	9,5 g
davon Zucker	8,8 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,01 g
Ballaststoffe	0 g
Natrium	0,02 g



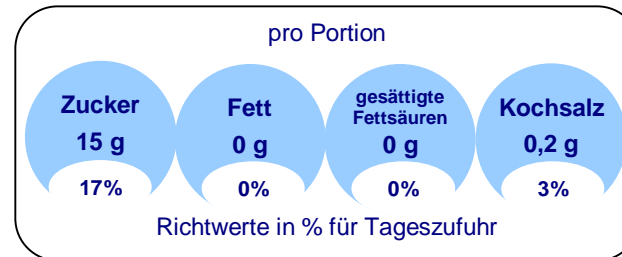
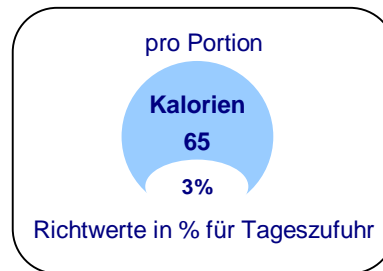
Active fresh + vitamin – Cherry Lime Mix

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	104 kJ / 24,5 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	5,5 g
davon Zucker	5,2 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,02 g
Nicotinsäureamid	2,7 mg
Pantothensäure	0,9 mg
Vitamin B12	0,15 µg



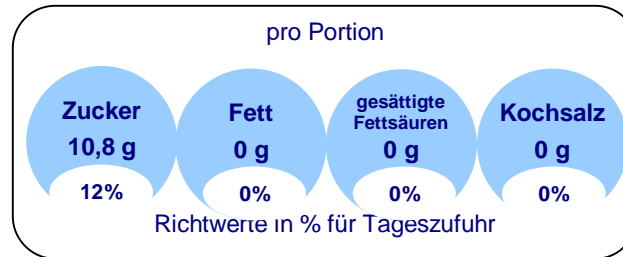
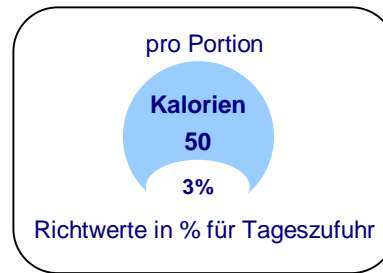
Sinalco Apfelschorle

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	111 kJ / 26 kcal
Eiweiß	0,1 g
Kohlenhydrate	6,2 g
davon Zucker	6,0 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,03 g



Gerolsteiner Linée – Mango-Grapefruit

Nährwertkennzeichnung je 100 ml:	
Brennwert	79,9 kJ / 19,8 kcal
Eiweiß	< 0,1 g
Kohlenhydrate	4,4 g
davon Zucker	4,3 g
Fett	< 0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,002 g
Vitamin C	9,0 mg
Biotin	0,023 mg



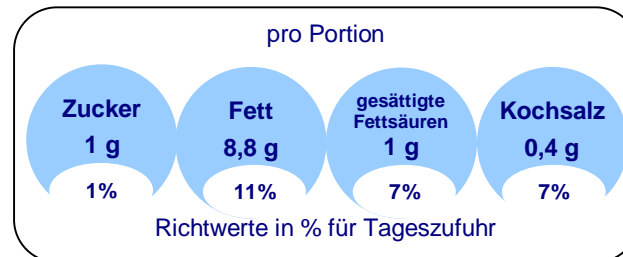
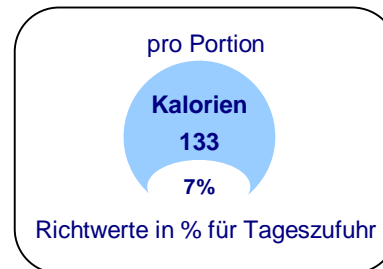
Niedrig	Fett 0 g pro 100 ml
Niedrig	gesättigte Fettsäuren 0 g pro 100 ml
Mittel	Zucker 4,3 g pro 100 ml
Niedrig	Salz 0 g pro 100 ml

Produktgruppe: Chips

Portion laut Herstellerangaben: 25 g

Chio Chips – red Paprika Classic

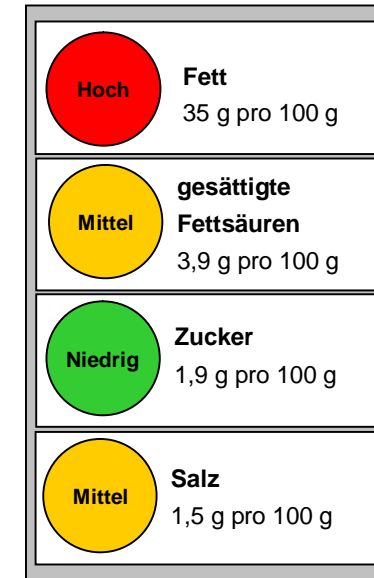
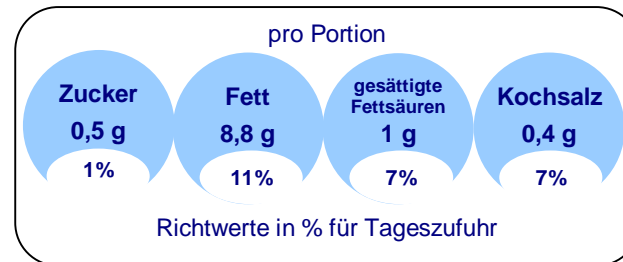
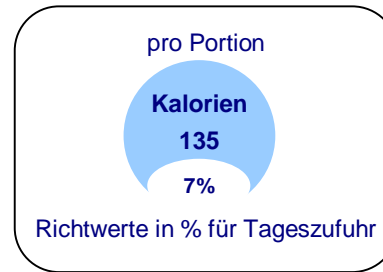
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2210 kJ / 530 kcal
Eiweiß	5,8 g
Kohlenhydrate	48 g
davon Zucker	3,8 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Ballaststoffe	4,2 g
Natrium	0,7 g



Hoch	Fett 35 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 3,9 g pro 100 g
Niedrig	Zucker 3,8 g pro 100 g
Hoch	Salz 1,75 g pro 100 g

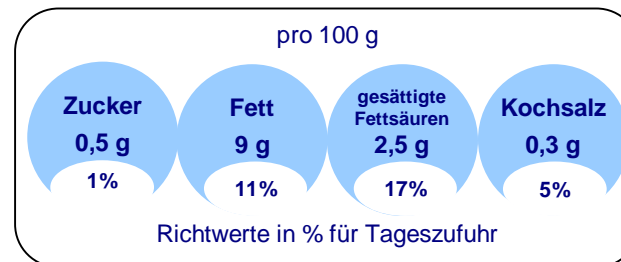
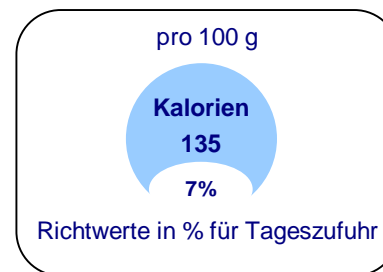
funny frisch – Chipsfrisch gesalzen

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2256 kJ / 541 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	50 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,9 g
Ballaststoffe	4 g
Natrium	0,6 g



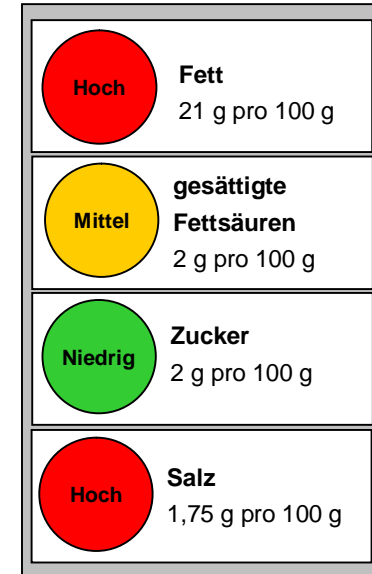
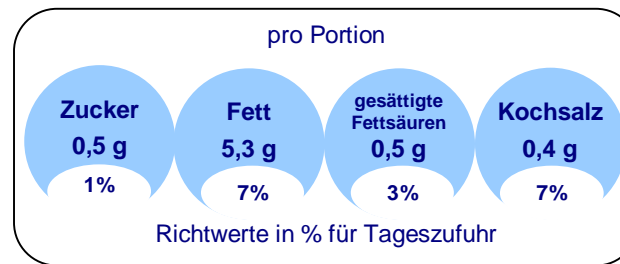
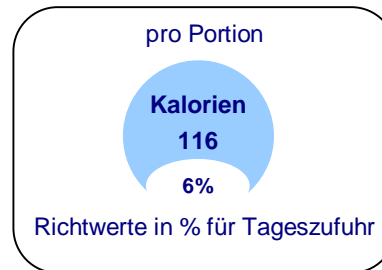
Pringles Original

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2249 kJ / 540 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	36 g
davon gesättigte Fettsäuren	10 g
Ballaststoffe	3,6 g
Natrium	0,53 g



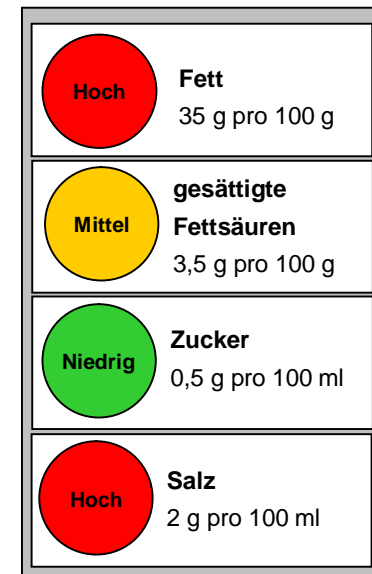
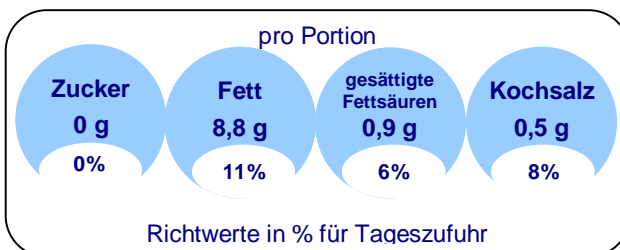
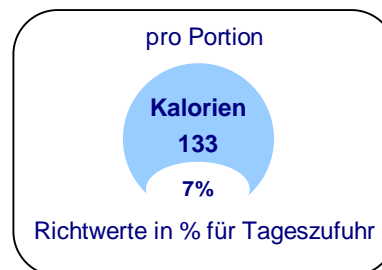
Lay's Light

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1940 kJ / 465 kcal
Eiweiß	7,5 g
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	2 g
Fett	21 g
davon gesättigte Fettsäuren	2 g
Ballaststoffe	5 g
Natrium	0,7 g



Lorenz Naturals mit Meersalz & Pfeffer

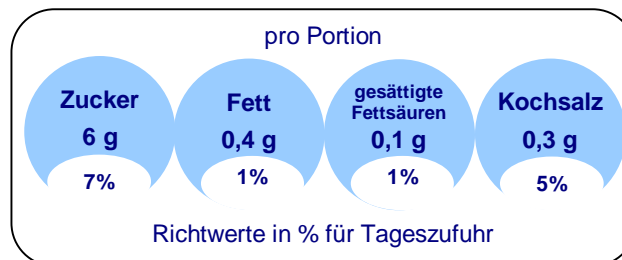
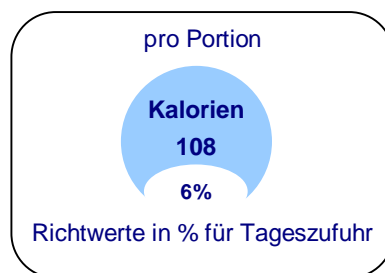
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	2220 kJ / 530 kcal
Eiweiß	6 g
Kohlenhydrate	49 g
davon Zucker	0,5 g
Fett	35 g
davon gesättigte Fettsäuren	3,5 g
Ballaststoffe	4,1 g
Natrium	0,8 g
Vitamin E	24 mg
Vitamin B6	1 mg



Produktgruppe: Müsli / Cerealien

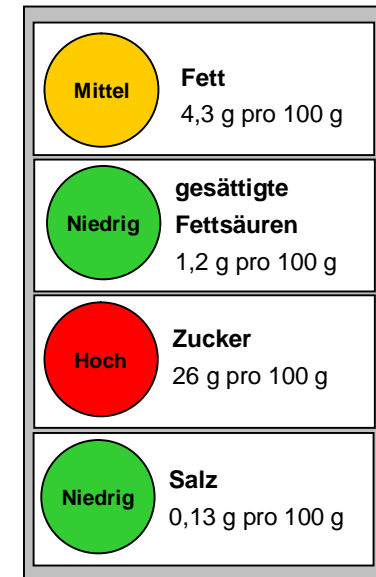
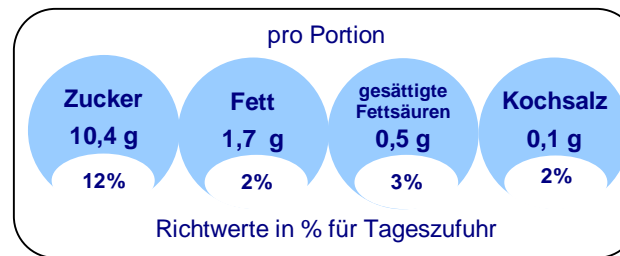
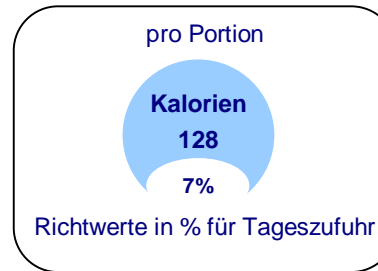
Gut & Günstig Wellness Flakes – Portion laut Herstellerangabe: 30 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1534 kJ / 361 kcal
Eiweiß	8,4 g
Kohlenhydrate	79 g
davon Zucker	20 g
Fett	1,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,4 g
Ballaststoffe	5,6 g
Natrium	0,4 g
Niacin	31,2 mg
Vitamin E	17,4 mg
Pantothensäure (B5)	10,5 mg
Vitamin B6	3,5 mg
Vitamin B 1	2,4 mg
Folsäure (B9)	347,0 µg
Vitamin B12	1,7 µg
Calcium	507,0 mg



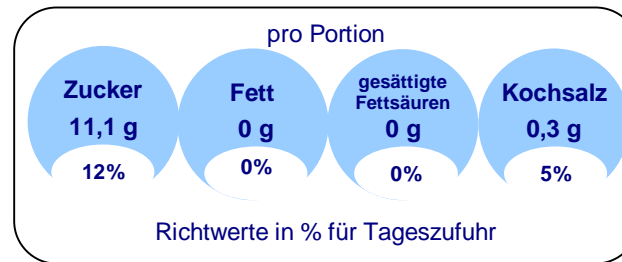
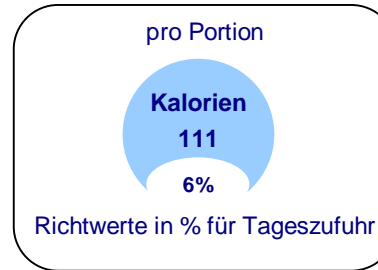
Dr. Oetker Vitalis FrüchteMüsli – Portion – Portion laut Herstellerangabe: 40 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1350 kJ / 319 kcal
Eiweiß	8 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	26 g
Fett	4,3 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Ballaststoffe	10 g
Natrium	0,05 g
Vitamin B 1	0,3 mg
Vitamin C	50 mg
Eisen	3 mg
Magnesium	90 mg



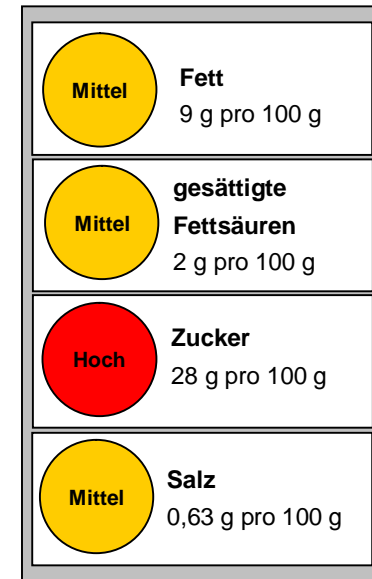
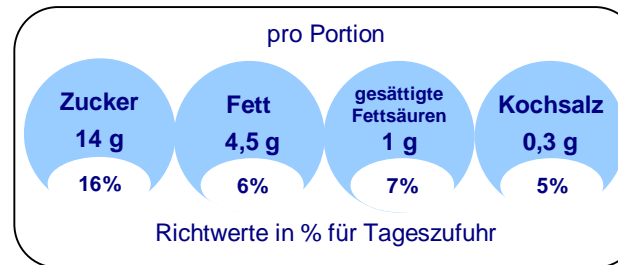
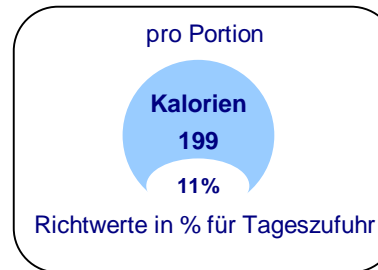
Kellog's Frosties – Portion laut Herstellerangabe: 30 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1578 kJ / 371 kcal
Eiweiß	4,5 g
Kohlenhydrate	87 g
davon Zucker	37 g
Fett	0,6 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g
Ballaststoffe	2 g
Natrium	0,45 g
Niacin	14,9 mg
Vitamin B6	1,7 mg
Vitamin B2	1,3 mg
Vitamin B1	1,2 mg
Folsäure	166 µg
Vitamin B12	0,83 µg
Calcium	456 mg
Eisen	8 mg



Hipp – hippness crisp Schoko & Knusperkissen – Portion laut Herstellerangabe: 50 g

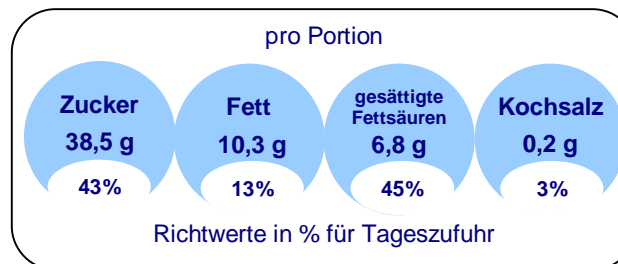
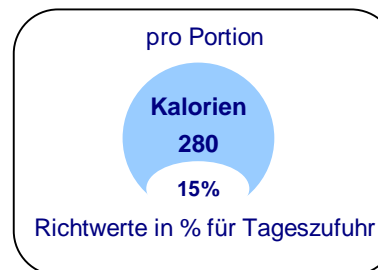
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	1675 kJ / 397 kcal
Eiweiß	9,0 g
Kohlenhydrate	70,0 g
davon Zucker	28,0 g
Fett	9,0 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,0 g
Ballaststoffe	7,0 g
Natrium	0,25 g
Vitamin B1	0,84 mg



Produktgruppe: Joghurt / Quark

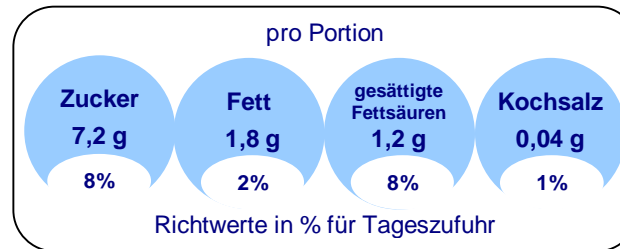
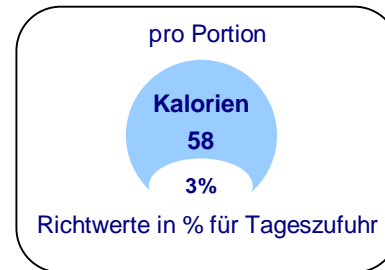
Bauer – Der grosse Bauer Banane Schokobälle – Portion: 1 Becher = 250 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	469 kJ / 112 kcal
Eiweiß	3,3 g
Kohlenhydrate	15,5 g
davon Zucker	15,4 g
Fett	4,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,7 g
Ballaststoffe	0,6 g
Natrium	0,03 g



Danone FruchtZwerge – Portion: 1 Becher = 50 g

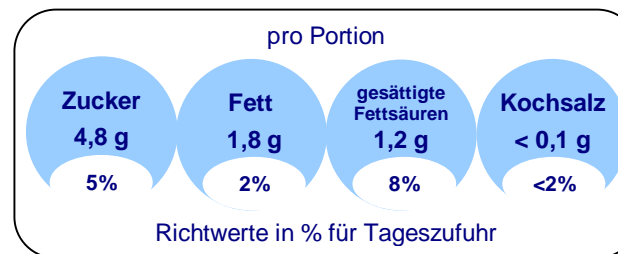
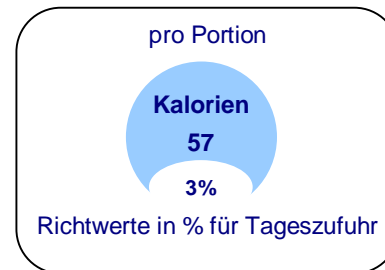
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	489 kJ / 116 kcal
Eiweiß	6,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g
davon Zucker	14,4 g
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,4 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,03 g
Calcium	130 mg
Vitamin B2	0,24 mg
Vitamin B12	0,20 µg



Mittel	Fett 3,5 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,4 g pro 100 g
Mittel	Zucker 14,4 g pro 100 g
Niedrig	Salz 0,08 g pro 100 g

Ehrmann Monster Backe (Früchte-Quark) – Portion: 1 Becher = 50 g

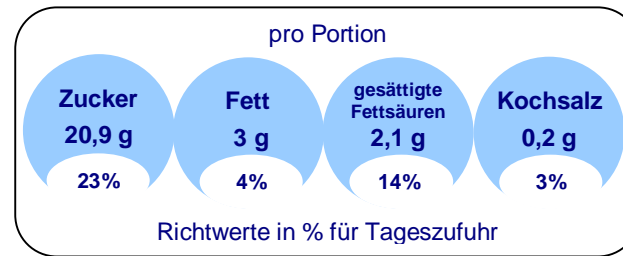
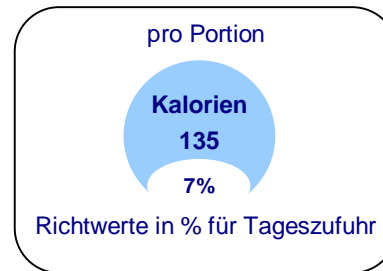
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	480 kJ / 114 kcal
Eiweiß	6,5 g
Kohlenhydrate	14,1 g
davon Zucker	9,5 g
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	< 0,1 g
Calcium	130 mg
Vitamin B2	0,24 mg
Vitamin B12	0,30 µg



Mittel	Fett 3,5 g pro 100 g
Mittel	gesättigte Fettsäuren 2,3 g pro 100 g
Mittel	Zucker 9,5 g pro 100 g
Niedrig	Salz < 0,25 g pro 100

Bauer Biene Maja – Kinderjoghurt mild, Erdbeere – Portion: 1 Becher = 125 g

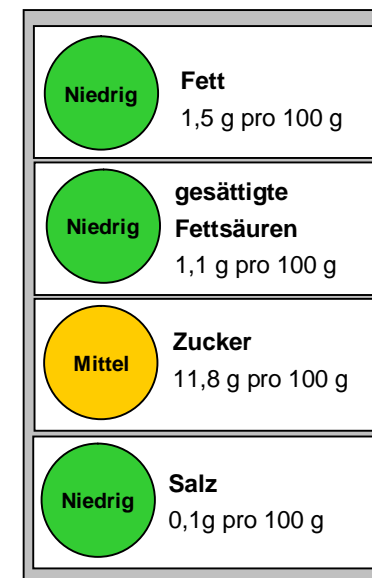
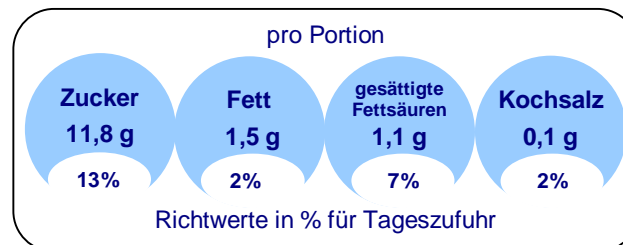
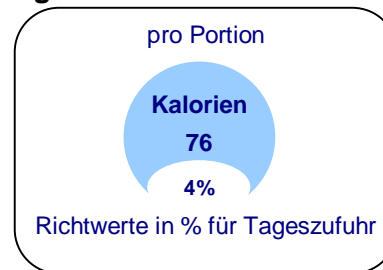
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	455 kJ / 108 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	16,9 g
davon Zucker	16,7 g
Fett	2,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,05 g
Vitamin E	3,2 mg
Vitamin B6	0,54 mg
Vitamin B2	0,42 mg
Vitamin B12	0,38 mg



Produktgruppe: Milcherzeugnis-/Joghurtgetränke

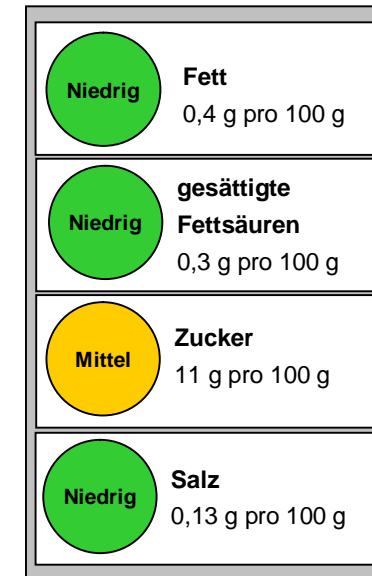
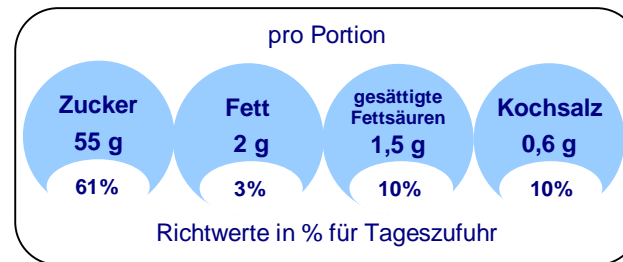
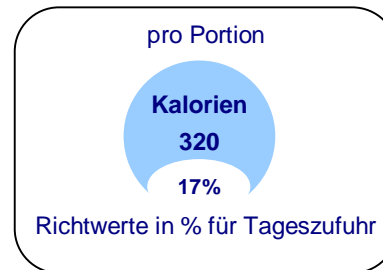
Danone Actimel Multifrukt – Portion: 1 Fläschchen = 100 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	323 kJ / 76 kcal
Eiweiß	2,9 g
Kohlenhydrate	12,0 g
davon Zucker	11,8 g
Fett	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,04 g



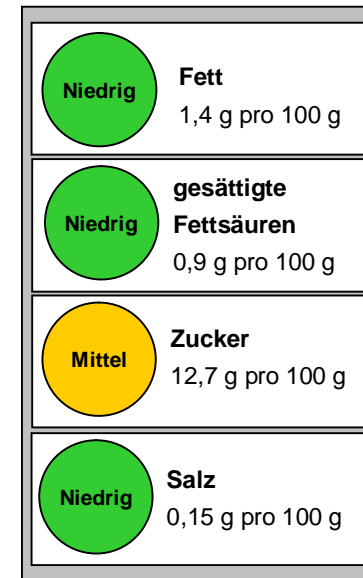
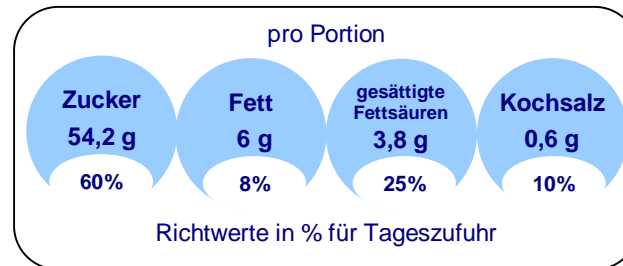
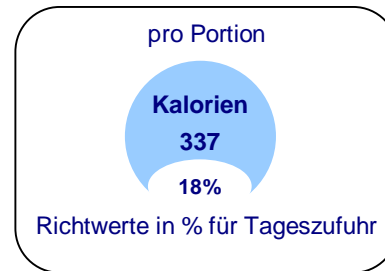
Weihenstephan Fruchtbuttermilch Multi-Vitamin – Portion: 1 Becher = 500 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	272 kJ / 64 kcal
Eiweiß	2,9 g
Kohlenhydrate	11,6 g
davon Zucker	11,0 g
Fett	0,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Ballaststoffe	0,1 g
Natrium	0,05 g
Vitamin A	188 µg
Vitamin B1	0,21 mg
Vitamin B6	0,3 mg
Vitamin B12	0,63 µg
Pantothensäure	1,1 mg
Folsäure	44,6 µg
Niacin	2,7 mg
Vitamin C	17,5 mg
Biotin	0,023 mg



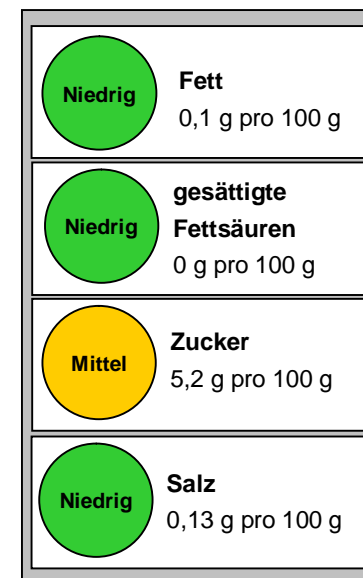
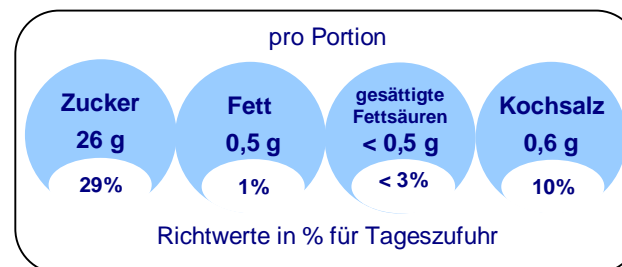
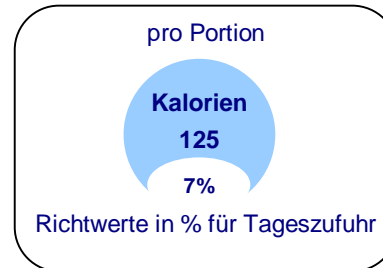
Müller – Müllermilch Latte Macchiato – Portion: 1 Flasche = 427 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	336 kJ / 79 kcal
Eiweiß	3,4 g
Kohlenhydrate	13,3 g
davon Zucker	12,7 g
davon Traubenzucker	2,3 g
Fett	1,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g
Ballaststoffe	0,5 g
Natrium	0,06 g
Vitamin E	2,4 mg
Vitamin B6	0,4 mg
Vitamin B2	0,4 mg
Vitamin B1	0,3 mg



Campina Optiwell – Frucht-Molke Tropical – Portion: 1 Flasche = 500 g

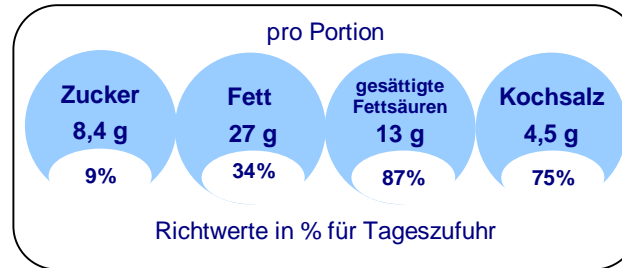
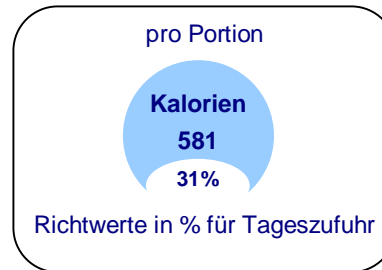
Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	107 kJ / 25 kcal
Eiweiß	0,7 g
Kohlenhydrate	5,4 g
davon Zucker	5,2 g
Fett	0,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 0,1 g
Ballaststoffe	< 0,1 g
Natrium	0,05 g



Produktgruppe: Fertiggerichte

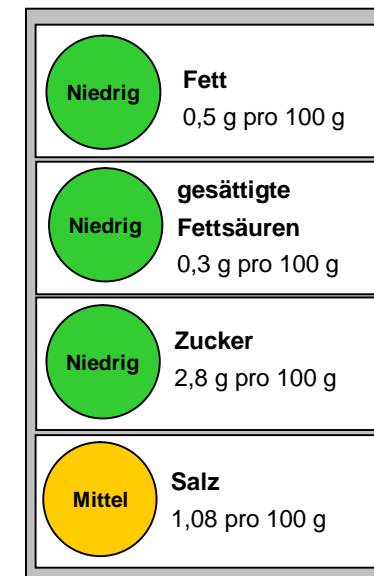
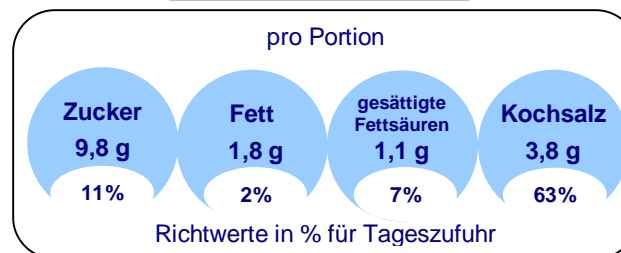
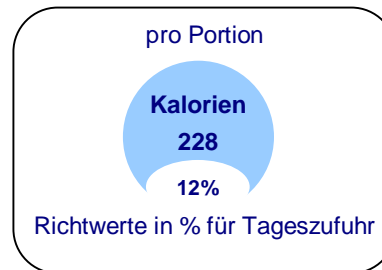
Iglo Viva Italia – Tortelloni Käse-Sahne – Portion: 1 Packung = 440 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	552 kJ / 132 kcal
Eiweiß	4,1 g
Kohlenhydrate	15 g
davon Zucker	1,9 g
Fett	6,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,9 g
Ballaststoffe	1,3 g
Natrium	0,41 g



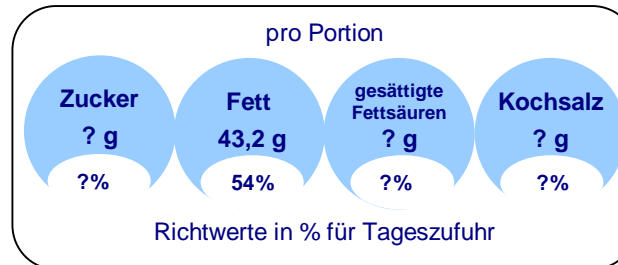
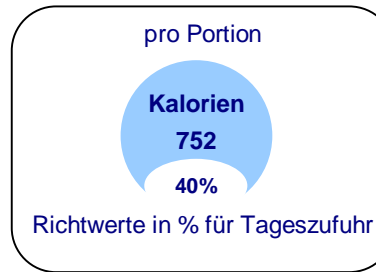
WeightWatchers Gemüse Lasagne – Portion: 1 Packung = 350 g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	272 kJ / 65 kcal
Eiweiß	2,5 g
Kohlenhydrate	11,9 g
davon Zucker	2,8 g
Fett	0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g
Ballaststoffe	1,2 g
Natrium	0,43 g



Gut & Günstig Fettuccine – Portion: 1 Packung = 400g

Nährwertkennzeichnung je 100 g:	
Brennwert	786 kJ / 188 kcal
Eiweiß	7,0 g
Kohlenhydrate	15,7 g
davon Zucker	? g
Fett	10,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	? g
Ballaststoffe	? g
Natrium	? g



Anmerkung: Dieses Produkt wies nur die „Big Four“ aus, so dass für die Kennzeichnung nicht alle Angaben vorlagen (mit Fragezeichen gekennzeichnet). Bei Fertiggerichten sind bisher nur wenige Produkte mit der „Big Eight“ gekennzeichnet.