

Nährwertinformationen auf Lebensmitteln

Initiativen von Lebensmittelwirtschaft und Handel



Nährwertabelle

Ø Nährwerte pro 100 ml

Brennwert	144 kJ/34 kcal
Eiweiß	2,0 g
Kohlenhydrate	3,0 g
Fett	1,6 g

Durchschnittliche Nährwerte	100 ml	1 Portion 250 ml	GDA* pro Portion
Brennwert	137 kJ	343 kJ	
	32 kcal	80 kcal	4 %
Eiweiß	0,2 g	0,5 g	1 %
Kohlenhydrate	7,4 g	19 g	6,8 %
davon Zucker	6,9 g	17 g	19 %
Fett	0,1 g	0,25 g	0,36 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g	0,025 g	0,13 %
Ballaststoffe	0,2 g	0,5 g	2 %
Natrium	0,004 g	0,01 g	0,4 %

1 BE = 163 ml

* Die GDA-Werte (Guideline Daily Amount) stellen eine Empfehlung für die tägliche Nährstoffzufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen dar. Je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität können die individuellen Nährstoffanforderungen höher oder niedriger sein.

Quelle: CIAA

Dressing für Blattsalat
 100 ml enthalten

Brennwert	792 kJ (189 kcal)
Eiweiß	1,3 g
Kohlenhydrate	8,6 g
Fett	15,6 g

gebrauch gut schütteln.

e 0,5L = 2 von 250 ml

Jedes von 250 ml enthält:

Kalorien	Zucker	Fett	ges. Fettsäuren	Natrium
106 kcal	27 g	0 g	0 g	0 g
5%	29%	0%	0%	0%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2.000 kcal.

Nährwertangaben je 100 ml:

Brennwert	180 kJ (42 kcal)	Fett	0 g
Eiweiß	0 g	davon ges. Fettsäuren	0 g
Kohlenhydrate	10,6 g	Ballaststoffe	0 g
davon Zucker	10,6 g	Natrium	0 g

NÄHRWERTINFORMATIONEN

pro 100g Für 1 Tasse à 10g und 200ml Wasser

Brennwert	2082 kJ/498 kcal	370 kJ/90 kcal
Eiweiß	14,5 g	2,6 g
Kohlenhydrate	45,7 g	8,2 g
Fett	28,5 g	5,1 g

Nährwertabelle

Nährwertgehalt	pro 100g
Energie	1348 kJ/322 kcal
Eiweiß	8,2 g
Kohlenhydrate	63,0 g
davon Zucker	25,9 g
Fett	3,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Ballaststoffe	7,5 g
Natrium	0,04 g

Die Analysenwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen biologischen Schwankungen.

Nährwertabelle

Nährwertgehalt	pro 100g
Energie	1348 kJ/322 kcal
Eiweiß	8,2 g
Kohlenhydrate	63,0 g
davon Zucker	25,9 g
Fett	3,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,6 g
Ballaststoffe	7,5 g
Natrium	0,04 g

Die Analysenwerte unterliegen den bei Naturprodukten üblichen biologischen Schwankungen.

Wichtig für Allergiker:
 Kann Spuren von Milch, Sesam, Weizen, Erdnüssen und...

Nährwertinformationen – Orientierung für den Verbraucher

Mit der freiwilligen Nährwertkennzeichnung auf einer Vielzahl von Produkten unterstützen Lebensmittelhersteller und Handel die Verbraucher bei der Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung.



Entscheidend ist dabei eine sachlich-objektive Angabe zu Nährwerten, d. h. Gramm Nährstoff pro 100 Gramm/Milliliter bzw. pro Portion.

Gut informiert – für eine bewusste Ernährung

Die Lebensmittelwirtschaft kennzeichnet auf zahlreichen Produkten die Angaben zu den wichtigsten Grundnährstoffen in der Ernährung.



Der BLL als Dachverband der Lebensmittelwirtschaft empfiehlt seinen Mitgliedern, diese Basis-Angaben freiwillig zum Standard zu machen.



Nährwertangaben		je 100 g
Energie		1305 kJ 312 kcal
Eiweiß		11,3 g
Kohlenhydrate		52,8 g
Fett		5,3 g

Jede Portion von 50 g enthält

156 kcal

8%*

* % des Richtwertes zur Tageszufuhr

Kalorienangabe – die wichtigste Information

Der Energiegehalt eines Lebensmittels ist eine entscheidende Information. Diese Angabe bietet Verbrauchern die wichtigste Orientierung für ihre Ernährung.



Nährwertangaben	je 100 g
Energie	1305 kJ 312 kcal
Eiweiß	11,3 g
Kohlenhydrate	52,8 g
Fett	5,3 g

Die Prozentangabe zeigt den Kalorienanteil einer Portion gemessen an der empfohlenen Menge für die Kalorienzufuhr pro Tag (2000 kcal).

Freiwillig mehr – auf gemeinsamer Basis

Aufbauend auf der aus Kilokalorien und den Nährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate bestehenden Basis, geben viele Unternehmen zusätzliche Informationen:

Zusatzmöglichkeit

Basisempfehlung BLL

			<ul style="list-style-type: none"> • Ballaststoffe • Zucker • Ges. Fettsäuren • Natrium <p>pro 100 g/100 ml</p>
		<ul style="list-style-type: none"> • Ballaststoffe • Zucker • Ges. Fettsäuren • Natrium <p>pro 100 g/100 ml</p>	<p>bzw.</p> <p>Nährstoffe pro Portion und als %-Anteil an Tagesempfehlung zu ausgewählten Nährstoffen</p>
Nährstoffe pro Portion	Nährstoffe pro Portion und %-Anteil an Tagesempfehlung	Nährstoffe pro Portion und %-Anteil an Tagesempfehlung	Nährstoffe pro Portion und %-Anteil an Tagesempfehlung
kcal pro Portion %-Anteil kcal an Tagesempfehlung	kcal pro Portion %-Anteil kcal an Tagesempfehlung	kcal pro Portion %-Anteil kcal an Tagesempfehlung	kcal pro Portion %-Anteil kcal an Tagesempfehlung
<ul style="list-style-type: none"> • Kilokalorien (kcal) • Eiweiß • Fett • Kohlenhydrate <p>pro 100 g/100 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kilokalorien (kcal) • Eiweiß • Fett • Kohlenhydrate <p>pro 100 g/100 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kilokalorien (kcal) • Eiweiß • Fett • Kohlenhydrate <p>pro 100 g/100 ml</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kilokalorien (kcal) • Eiweiß • Fett • Kohlenhydrate <p>pro 100 g/100 ml</p>

Freiwillig mehr – auf gemeinsamer Basis

Auf zahlreichen Verpackungen stehen über die Basisangaben Energie, Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett hinaus weitere Nährstoffe, z. B. Ballaststoffe, Natrium, Zucker, gesättigte Fettsäuren.

Nährwertinformationen:

	pro Portion (20g)	pro 125 ml entrahmter Milch	pro 100g
Brennwert	647 kJ	1541 kJ	1541 kJ
Eiweiß	6,8 g	363 kcal	363 kcal
Kohlenhydrate	30,3 g	8,0 g	8,0 g
davon Zucker	11,3 g	79,8 g	79,8 g
Fett	0,5 g	17,1 g	17,1 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	1,3 g	1,3 g
Ballaststoffe	1,5 g	0,4 g	0,4 g
Natrium	0,2 g	5,1 g	5,1 g

Vitamine & Mineralstoffe

	mg	% *	mg	% *
Calcium	303	35%	500	60%
Magnesium	33	10%	50	15%
Vitamin C	30	50%	102	170%
Niacin	9,4	50%	31	170%
Vitamin E	5,1	50%	17	170%
Pantothensäure	3,6	25%	11,9	170%
Vitamin B6	1,0	50%	10	170%
Vitamin B2	1,0	50%	10	170%
Vitamin B1	0,7	60%	2,7	170%
Folsäure	108	50%	2,4	170%
Vitamin B12	0,8	50%	3,6	170%

Zubereitete Suppe enthält:

	pro 100 ml	Portion (150 ml)
Brennwert	180 kJ	270 kJ
	43 kcal	64 kcal
Eiweiß	1 g	2 g
Kohlenhydrate	8 g	11 g
davon Zucker	2 g	2 g
Fett	< 1 g	1 g
davon gesättigte Fettsäuren	< 1 g	< 1 g
Cholesterin	< 1 mg	< 1 mg
Ballaststoffe	2 g	2 g
Natrium	0,36 g	0,54 g

e 0,5L = 2 von 250 ml

Jedes von 250 ml enthält:

Kalorien	Zucker	Fett	ges. Fettsäuren	Natrium
105 kcal	27 g	0 g	0 g	0 g
5%	29%	0%	0%	0%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr, basierend auf einer Ernährung von täglich 2.000 kcal.

Durchschnittliche Nährwerte

Nährwerte	100 ml	1 Portion 250 ml	
Brennwert	137 kJ	343 kJ	
	32 kcal	80 kcal	
Eiweiß	0,2 g	0,5 g	0,36 %
Kohlenhydrate	7,4 g	19 g	
davon Zucker	6,9 g	17 g	
Fett	0,1 g	0,25 g	
davon gesättigte Fettsäuren	0,01 g	0,025 g	0,13 %
Ballaststoffe	0,2 g	0,5 g	2 %
Natrium	0,004 g	0,01 g	0,4 %

1 BE = 163 ml

* Die GDA-Werte (Guideline Daily Amount) stellen eine Empfehlung für die tägliche Nährstoffzufuhr eines durchschnittlichen Erwachsenen dar. Je nach Geschlecht, Alter und körperlicher Aktivität können die individuellen Nährstoffanforderungen höher oder niedriger sein.

Quelle: CIAA

Italienische Gemüsesuppe

NÄHRWERTTABELLE

Nährwerte	je 100 ml	pro Portion
Brennwert	106 kJ	425 kJ
	25 kcal	100 kcal
Eiweiß	1,0 g	4,0 g
Kohlenhydrate	4,6 g	18,4 g
Fett	0,3 g	1,2 g

Eine Portion entspricht 400 ml

% GDA

kcal	25%	495 kcal
Zucker	36%	27g
Fett	37%	25g
Ballaststoffe	15%	40g
Natrium	46%	2,3g

Engagement für den Verbraucher

Nährwertinformation bedeutet Aufwand. Die Werte müssen für jedes Produkt zuverlässig ermittelt, auf jede Verpackung gebracht und kontinuierlich auf ihre Einhaltung überprüft werden.

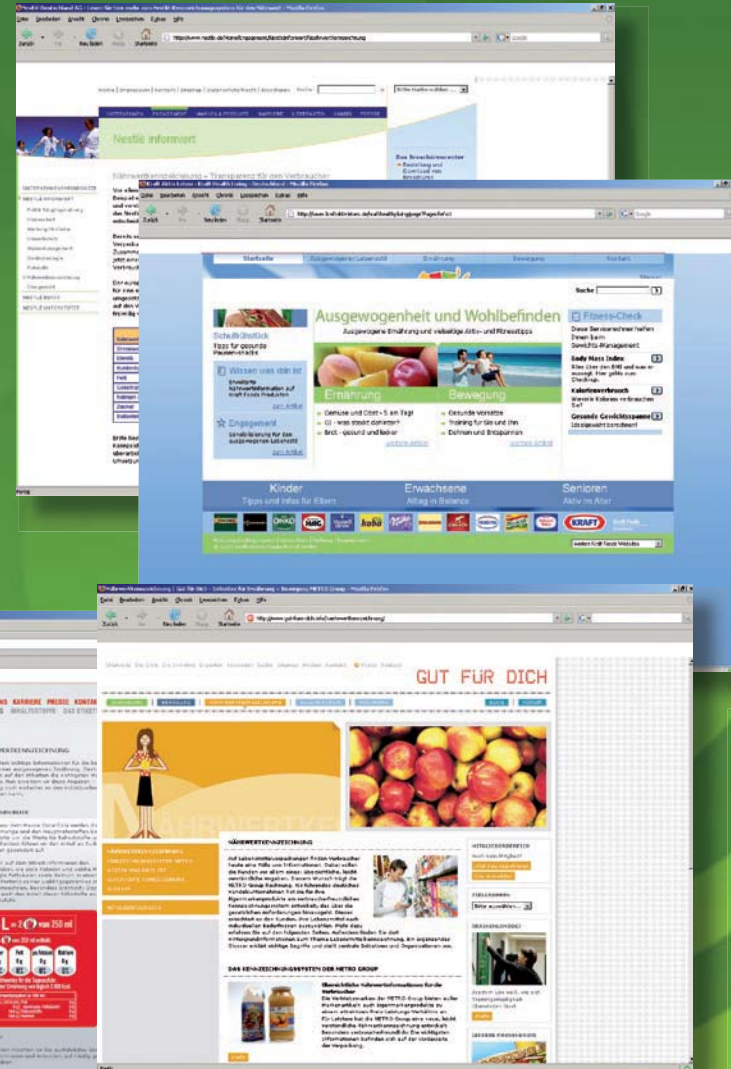
100g enthalten durchschnittlich:	
Brennwert	197 kJ (47 kcal)
Eiweiß	3,4 g
Kohlenhydrate	4,9 g
Fett	1,5 g

Die Nennung der Grundnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate plus Kalorien sind eine geeignete Basisangabe, die auch für kleinere Unternehmen und kleinere Etiketten praktikabel sind. Sie sind zudem die wichtigsten Elemente für die Ernährung. Ein Mehr an Angaben ist ein zusätzlicher Service vor allem großer Unternehmen.



Noch mehr Informationen!

Nährwertinformation ist nicht auf das Etikett beschränkt. Zusätzliche Informationen zu Nährwertgehalten und allgemeinen Ernährungsfragen erhält der Verbraucher auf den Internetseiten vieler Unternehmen und Verbände.



Wichtige Grundnährstoffe – Bausteine des Lebens

Energie: (kJ/kcal) Energiegehalt von Lebensmitteln. Der Körper gewinnt diese Energie, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß „verbrennt“.

Eiweiß: Baustoff des Lebens – für Wachstum, Muskel aufbau, Immunabwehr und wichtige weitere Körperfunktionen

Kohlenhydrate: Kohlenhydrate dienen neben Fetten und Eiweiß als Hauptnährstoff für die Energiegewinnung des Körpers.

Fett: Fett gibt dem Körper Energie, unterstützt den Aufbau der Zellwände und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann.



Nährstoffe im Detail (Basis Flyer „Ausgezeichnet informiert“)

Kalorien/Brennwert

In Kalorien misst man den Energiegehalt von Lebensmitteln. Der Körper gewinnt diese Energie, wenn er die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß „verbrennt“. Eine andere Maßeinheit für die Energie sind Kilojoule.

1 Kilokalorie (kcal) = 4,2 Kilojoule (kj)



Nährstoffe im Detail

Eiweiß

Eiweiß ist der „Baustoff des Lebens“. Es lässt den Menschen wachsen, baut die Muskeln auf und steuert wichtige Körperfunktionen. Auch bei der Immunabwehr spielen Eiweißstoffe (Proteine) eine wichtige Rolle.

10 bis maximal 15 Prozent der Gesamtenergieaufnahme sollten laut EURODIET* aus Eiweiß stammen, um die natürliche Reproduktion von Proteinen zu gewährleisten.

Dies entspricht ca. 50 g Eiweiß pro Tag.



* EURODIET war ein Projekt zur Festlegung europäischer Ernährungsrichtlinien im Jahr 2001. An dem Projekt, das durch die Europäische Kommission finanziert wurde, waren über 100 Fachleute aus ganz Europa beteiligt. Ziel von EURODIET war es, wissenschaftlich fundierte, europaweite Ernährungsempfehlungen als Grundlage für die europaweite Ernährungs- und Gesundheitspolitik zu entwickeln.

Nährstoffe im Detail

Kohlenhydrate

Kohlenhydrate dienen neben Fetten und Eiweiß als Hauptnährstoff für den menschlichen Organismus. Zucker, Stärke und weitere komplexe Kohlenhydrate versorgen den Körper mit der notwendigen Energie. Die Studie der WHO empfiehlt, mindestens 55 Prozent des täglichen Kalorienbedarfs durch Kohlenhydrate zu decken.



Nährstoffe im Detail

Zucker

Zucker gehört zu den Kohlenhydraten und ist ideal, wenn man schnell Energie benötigt. Denn Zucker kann vom Körper unkompliziert aufgenommen werden und gelangt damit schnell ins Blut sowie zu Gehirn und Muskeln. Allein das Gehirn verbraucht jeden Tag 140 g Glukose, die aus Kohlenhydraten stammen. Bei der Kennzeichnung wird ein Richtwert für die Tageszufuhr verwendet, der bei 90 g Zucker liegt. Er errechnet sich aus den Empfehlungen von WHO und EURODIET zum täglichen Verzehr von Obst, Gemüse und Milchprodukten sowie den Empfehlungen der WHO für die Menge von zugesetztem Zucker.



Nährstoffe im Detail

Fett

Fett liefert Energie, unterstützt den Aufbau von Zellwänden und sorgt dafür, dass der Körper fettlösliche Vitamine aus der Nahrung aufnehmen kann. Maximal 30 Prozent der gesamten Energieaufnahme pro Tag sollten durch Fette erfolgen. Daraus ergibt sich ein Richtwert für die Tageszufuhr von 70 g Fett insgesamt.



Nährstoffe im Detail

Ballaststoffe

Unter den Begriff Ballaststoffe fallen eine Vielzahl von Kohlenhydraten, die überwiegend nicht verdaut werden und so ihre positiven Wirkungen entfalten. Eine ballaststoffreiche Ernährung verbessert den Blutzuckerspiegel, die Blutfettwerte und die Darmtätigkeit.



Nährstoffe im Detail

Natrium/Salz

Natrium ist lebenswichtig, weil es den Wasserhaushalt reguliert. Ohne Natrium könnte der Körper kein Wasser speichern. Natrium kommt in Lebensmitteln hauptsächlich in Form von Kochsalz, also Natriumchlorid (NaCl), vor. Experten empfehlen eine Dosis von 2,4 g Natrium pro Tag. Dies entspricht einer Menge von 6 g Salz. Wer wissen möchte, wie viel Kochsalz in einem Produkt enthalten ist, kann dies leicht berechnen, er muss den angegebenen Wert für Natrium mit 2,5 multiplizieren:

Kochsalz (in g/100 g oder ml) = Natrium (in g/100 g oder ml) x 2,5



Lebensmittelwirtschaft – Partner der Verbraucher

Die Lebensmittelwirtschaft

- produziert eine Vielzahl qualitativ hochwertiger und sicherer Lebensmittel
- setzt sich aktiv für eine freiwillige Nährwertkennzeichnung ein
- liefert hilfreiche Kennzeichnungssysteme und weitere Informationsquellen auf Verpackungen als Entscheidungshilfe für den Verbraucher.

