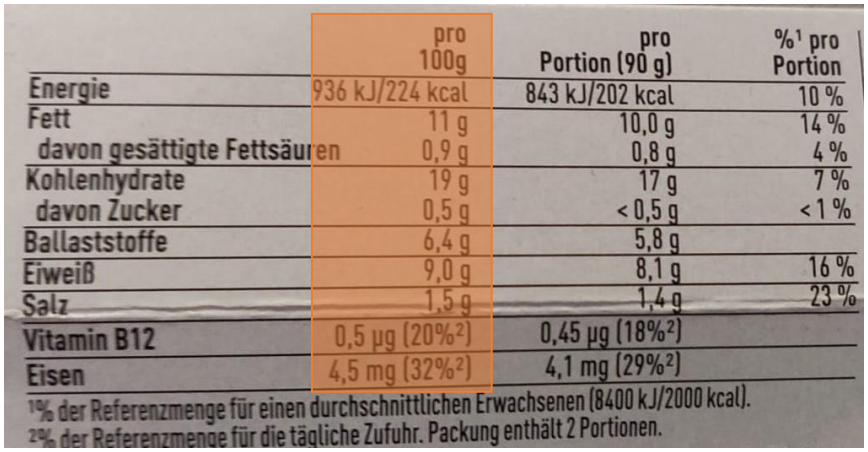
Ablesen der Nährwerte für den Nutri-Score

In der Nährwerttabelle (oft auf der Rückseite von Lebensmitteln) müssen die Nährwerte eines Lebensmittels immer (auch) „pro 100 g“ aufgelistet sein. In dieser Spalte kann man also ablesen, wie viel eines Nährwertes 100 g des Produktes enthalten. Durch diese Angabe kann man Lebensmittel besser miteinander vergleichen. Deswegen ist diese Angabe auch die Grundlage des Nutri-Score.

Wie liest man die Nährwerte von der Lebensmittelverpackung ab?

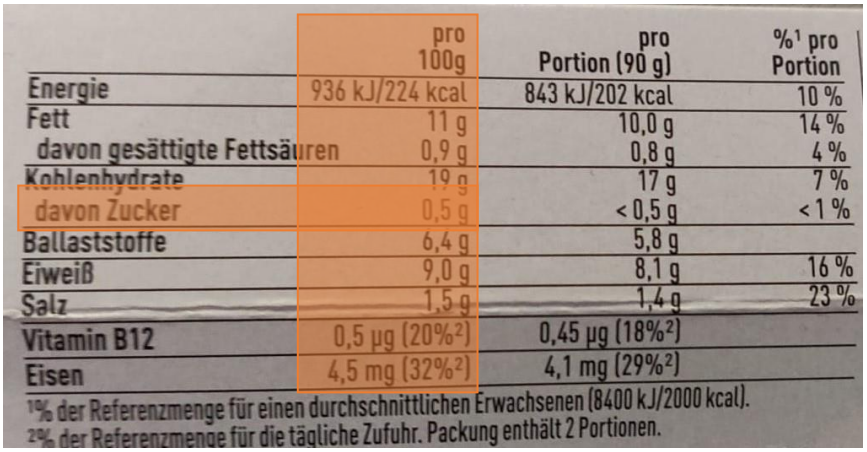
1. Suche die Spalte mit „pro 100 g“:



	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

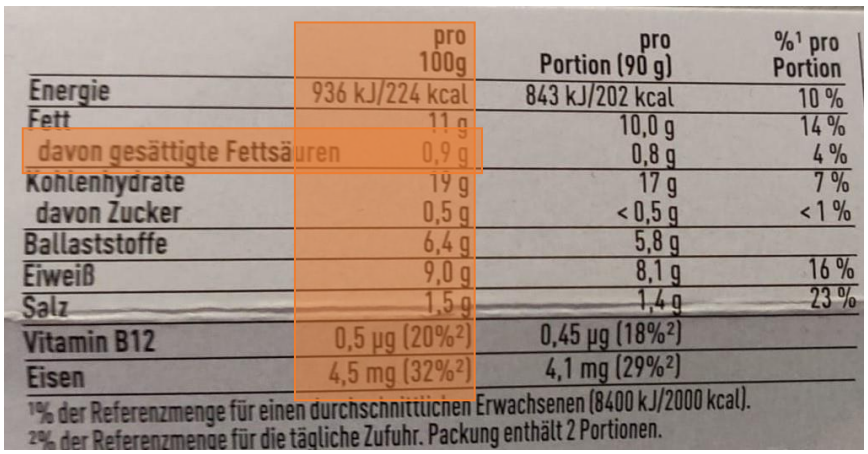
2. Schaue dann in der passenden Spalte, um die Nährwerte abzulesen.
   a. Zuckeranteil (hier 0,5 g/100g)



	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

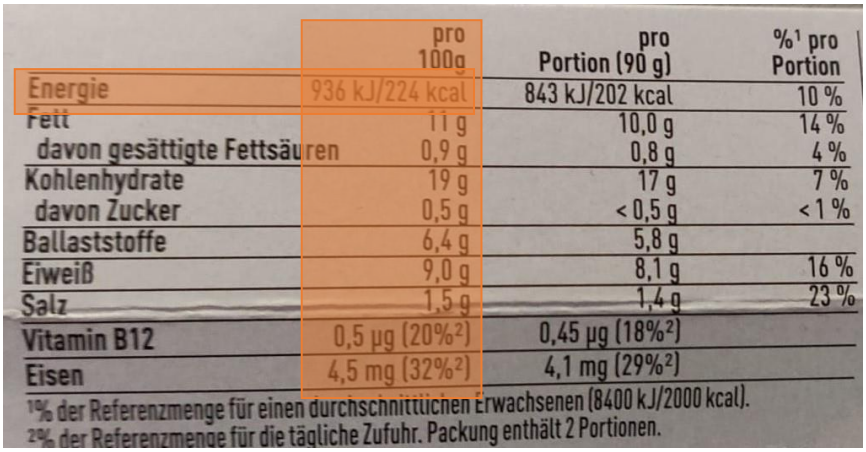
   b. Gesättigte Fettsäuren (hier 0,9 g/100g)



	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

c. Energie (hier muss man darauf achten, die Energie in kJ abzulesen -> hier 936 kJ)

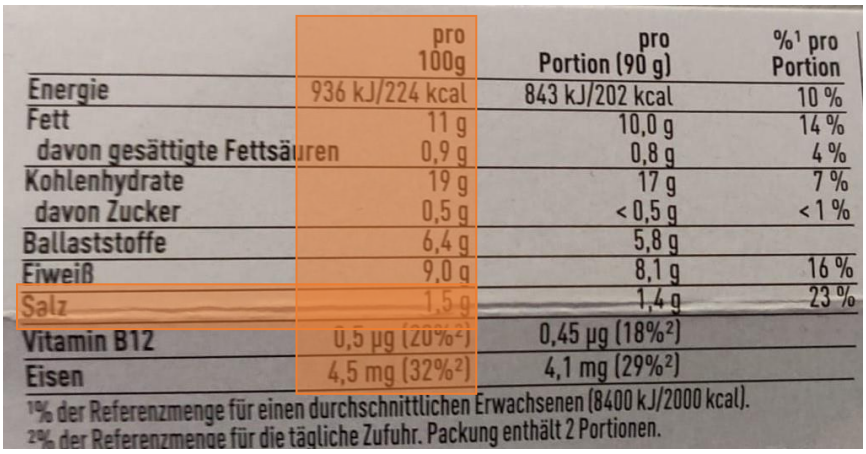


	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

d. Natrium (nach dem Umrechnen ergibt sich: 600 mg/100g)

i. Um den Natriumanteil in mg/100g anzugeben, muss man zuerst den Salzanteil ablesen:

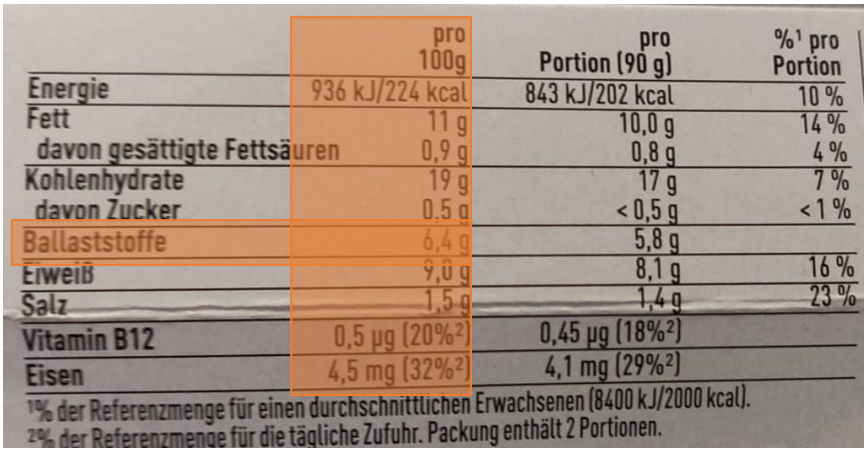


	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

ii. Der Salzanteil ist oft in g/100g angegeben. Hier sind es 1,5 g/100g.
iii. Der Salzanteil muss in mg/100g umgerechnet werden. Dazu wird der Salzanteil mit dem Faktor 1000 multipliziert.
Hier also 1,5 * 1000 = 1500 mg/100g.
iv. Jetzt muss noch vom Salzanteil in den Natriumanteil umgerechnet werden. Dafür muss noch einmal durch 2,5 geteilt werden.
Hier also: 1500 : 2,5 = 600 mg/100g Natrium.

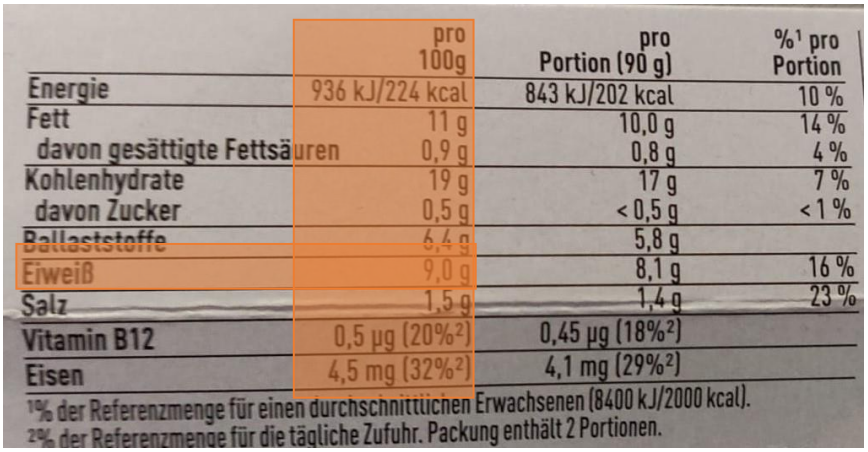
e. Ballaststoffe (hier 6,4 g/100 g)



	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

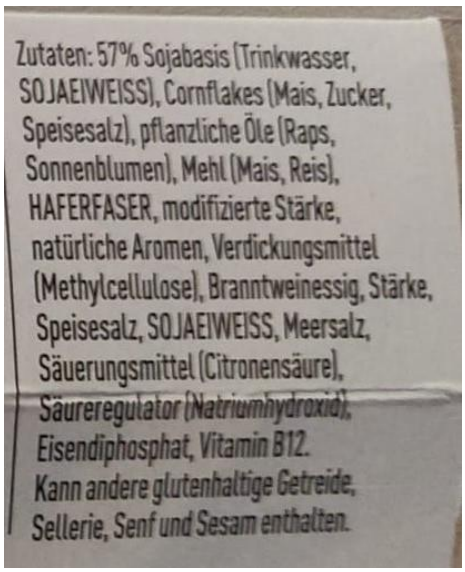
f. Eiweiß (hier 9g/100g)



	pro 100g	pro Portion (90 g)	%[1] pro Portion
Energie	936 kJ/224 kcal	843 kJ/202 kcal	10 %
Fett	11 g	10,0 g	14 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	0,8 g	4 %
Kohlenhydrate	19 g	17 g	7 %
davon Zucker	0,5 g	< 0,5 g	< 1 %
Ballaststoffe	6,4 g	5,8 g	
Eiweiß	9,0 g	8,1 g	16 %
Salz	1,5 g	1,4 g	23 %
Vitamin B12	0,5 µg (20%[2])	0,45 µg (18%[2])	
Eisen	4,5 mg (32%[2])	4,1 mg (29%[2])	

[1]% der Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).
[2]% der Referenzmenge für die tägliche Zufuhr. Packung enthält 2 Portionen.

g. Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Schalenfrüchte, Raps-, Walnuss- und Olivenöl
   i. Den Anteil an Obst und Gemüse kann man man oft nicht aus der Nährwerttabelle ablesen. Stattdessen müssen wir in die Zutatenliste gucken:



Zutaten: 57% Sojabasis (Trinkwasser, SOJAEIWEISS), Cornflakes (Mais, Zucker, Speisesalz), pflanzliche Öle (Raps, Sonnenblumen), Mehl (Mais, Reis), HAFERFASER, modifizierte Stärke, natürliche Aromen, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Branntweinessig, Stärke, Speisesalz, SOJAEIWEISS, Meersalz, Säuerungsmittel (Citronensäure), Säureregulator (Natriumhydroxid), Eisendiphosphat, Vitamin B12. Kann andere glutenhaltige Getreide, Sellerie, Senf und Sesam enthalten.

   ii. Soja ist eine Hülsenfrucht. Das Sojaeiweiß und das Rapsöl sind also hier relevant. Da wir den Anteil von Rapsöl nicht kennen, müssen wir mit den 57% (d.h. 57 g/ 100g) Hülsenfrüchten rechnen.