DIE NÄHRWERTABELLE

Auf allen Lebensmittel-Verpackungen finden Sie die Pflichtangaben zum Gehalt von Kalorien, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz (pro 100 g). Weitere Angaben z. B. Ballaststoffgehalt sind freiwillig. Beim Zucker handelt es sich nicht nur um zugesetzten, sondern auch natürlich enthaltenen Einfach- oder Zweifachzucker! Ihr Vorteil: Nährwerte verschiedener Lebensmittel sind „auf einen Blick" miteinander vergleichbar. So können Sie den Gesundheitswert des Lebensmittels anhand der Nährwerte beurteilen.

Durchschnittliche Brenn- und Nährwerte pro 100 g	
Brennwert	285 kJ (68 kcal)
Fett	3,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g
Kohlenhydrate	3,3 g
davon Zucker	1,7 g
Eiweiß	5,4 g
Salz	1,0 g

Immer 100 g-Angaben vergleichen!

Familia

www.familia-nordwest.de

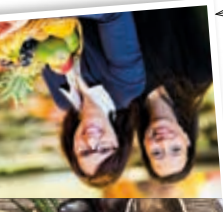
Bünting Ernährungsservice
Brunnenstraße 37, 26789 Leer

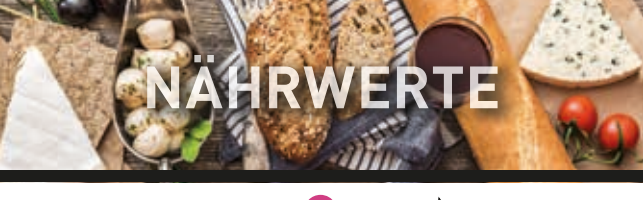
Telefon 0491 / 808 - 940
mittwochs von 14.00 - 17.00 Uhr

ernaehrungsservice@buenting.de

Haben Sie Fragen zum Thema Ernährung?

Wir beraten Sie gerne! Ernährungsberaterin, Diätassistentin und Fachkraft Behandlungsmedizin





Einfach gut essen

Ernährungs SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

Wie viel täglich?

INDIVIDUELLER KALORIENBEDARF/TAG
ist abhängig von der körperlichen Tätigkeit *

LEICHTE TÄTIGKEIT
z.B. Büroangestellte/r
ca. **30-32 kcal** pro kg Körpergewicht

MITTELSCHWERE TÄTIGKEIT
z.B. Verkäufer/in
ca. **33-35 kcal** pro kg Körpergewicht

SCHWERE TÄTIGKEIT
z.B. Dachdecker/in
ca. **36-45 kcal** pro kg Körpergewicht

Wieviel wovon?

FETT
Je nach Kalorienbedarf:
50-80 g/Tag*

ZUCKER
Je nach Kalorienbedarf:
max. 25-40 g/Tag*

BALLAST-STOFFE
mind. 30 g/Tag*

SALZ
DGE empfiehlt:
max. 6 g/Tag*

*Angaben gelten für gesunde, normalgewichtige Personen.

So einfach ist eine ausgewogene Ernährung. Genießen Sie alle Lebensmittel und orientieren Sie sich bei der Anzahl der Portionen an der Pyramide.

Was sagt die Nährwerttabelle aus?

Orientieren Sie sich bei der Bewertung der Nährwerte an den Ampelfarben!

	niedrig	mittel	hoch
Energie (kcal)	‹ 40	40 - 160	› 160
Fett (g)	‹ 3	3 - 20	› 20
Zucker (g)	‹ 5	5 - 12,5	› 12,5
Salz (g)	‹ 0,3	0,3 - 1,5	› 1,5
Ballaststoffe (g)	‹ 3	3 - 6	› 6

Hinweis: Bei Getränken werden die Werte halbiert (außer der Salzgehalt).