















Ihr
Einkaufs
begleiter

Lebensmittelcheck:

Erkennen Sie Zuckerbomben und Fettfallen!

Wie viel steckt drin?

Bewerten Sie verarbeitete Lebensmittel, Fast Food-Gerichte und Getränke

Zucker	 < 5 g	 5-12,5 g	 > 12,5 g
Fett	 < 3 g	 3-20 g	 > 20 g
Fettsäuren (gesättigte)	 < 1,5 g	 1,5-5 g	 > 5 g
Salz	 < 0,3 g	 0,3-1,5 g	 > 1,5 g

Bei Getränken gelten für Zucker, Fett und gesättigte Fettsäuren halbe Werte.

Die Werte beziehen sich auf 100 g bzw. 100 ml – nach Berechnungen der FSA (britische Lebensmittelbehörde). Weitere Informationen unter www.ampelcheck.de