



TIPP  
NUMMER  
**6**

# Iss dich fit

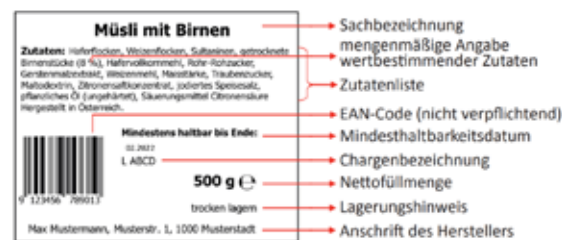
## LEBENSMITTELVERPACKUNGEN UNTER DER LUPE – TEIL 1

Laut einem EU-Gesetz müssen Lebensmittel eine Nährwertabelle beinhalten und mit den „Big 7“ gekennzeichnet sein: Brennwert, Fett, davon gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, davon Zucker, Eiweiß und Salz.

**Neue Nährwertabelle gemäß LMIV**

Nährwertangaben	Je 100g
Brennwert	1588 kJ 375 kcal
Fett	2,8 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g
Kohlenhydrate	73 g
davon Zucker	0,7 g
Eiweiß	13 g
Salz	1,2 g

Quelle: EU-Verbraucherinformationsverordnung Nr. 1169/2011 zur Lebensmittel-Kennzeichnung (LMIV), seit 13.12.2016



Achtung: Die Angaben beziehen sich meistens auf 100 Gramm pro Lebensmittel, die Verpackung oder deine Portionsgröße kann jedoch größer oder kleiner sein!

Ebenso sind weitere Kennzeichnungen vorgeschrieben.

In diesem Fall sind die Hauptbestandteile Zucker, Mehl und Fett.

**Knusprige Waffeln mit Haselnusscremefüllung (82%)** • Zutaten: Zucker, Weizenmehl, pflanzliche Fette (Kokos, Palm), Haselnüsse (12% in der Creme), mageres Kakaoapulver, Backtriebmittel: Natriumhydrogencarbonat; Salz, Emulgator; Lecithine (Soja); natürliches Aroma. Kann Spuren von anderen Nüssen und Milchbestandteilen

**Anna Anzinger, BSc MSc**  
Diätologin und Gesundheitsförderin

*Ich biete neben personalisierten Ernährungsberatungen und Workshops auch Kochkurse mit praktischen Übungen an.*

**PROBIER-TIPP**

Nimm dir beim nächsten Einkauf eine Verpackung in die Hand und sieh dir die Zutaten genau an. Dabei ist die Reihung nach absteigender Menge geordnet. Das heißt, Zutaten, die weit vorne gereiht sind, machen den größten Anteil aus. Dabei kannst du dir merken, je kürzer eine Zutatenliste ist, desto geringer ist das Lebensmittel verarbeitet.