

## Ungesunde Lebensmittel ganz einfach beim Einkaufen erkennen!

Salz	bis 0,3 g	0,3 bis 1,5 g	über 1,5 g
Zucker	bis 5 g	5 bis 22,5 g	über 22,5 g
Fett	bis 3 g	3 bis 17,5 g	über 17,5 g
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5 g	1,5 bis 5 g	über 5 g

Die Angaben beziehen sich auf 100 g des Lebensmittels.  
Für Getränke wird der Wert halbiert.

© gernfit.de