

Mach den Ampelcheck!

www.verbraucherzentrale-ampelcheck.de



verbraucherzentrale

Entlarven Sie Zuckerbomben und Fettfallen schon im Supermarkt!

	gering	mittel	hoch	
Fett	bis 3g	3-20g	über 20g	Getränke: Halbe Werte
gesättigte Fettsäuren	bis 1,5g	1,5-5g	über 5g	
Zucker	bis 5g	5-12,5g	über 12,5g	
Salz	bis 0,3g	0,3-1,5g	über 1,5g	

Die Angaben beziehen sich auf 100g, NICHT auf eine Portion!