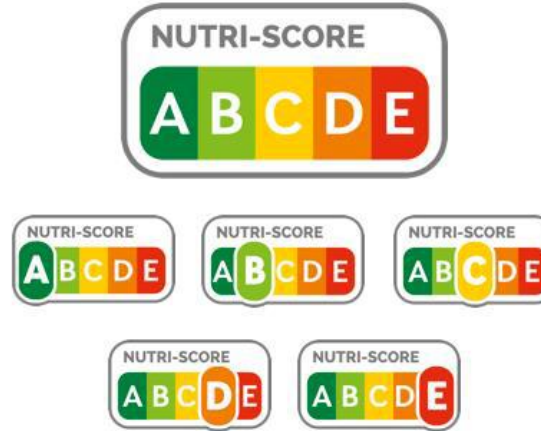


Was ist Nutri-Score?

Der Nutri-Score ist eine Lebensmittelkennzeichnung, die den Nährwert von Produkten mithilfe einer leicht verständlichen fünfstufigen Farb- und Buchstabenskala darstellt. Jedes Produkt erhält eine Punktzahl, die auf einem wissenschaftlichen Algorithmus basiert. Dieser Algorithmus berücksichtigt sowohl negative Nährstoffe (Energiewert und Menge an Zucker, gesättigten Fetten und Salz) als auch positive Nährstoffelemente (Anteil an Ballaststoffen, Proteinen, Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchte).

So erkennen Sie auf einen Blick, welche Produkte empfehlenswert sind und welche besser in Maßen konsumiert werden sollten.



So wird der Nutri-Score errechnet

Der Algorithmus weist jedem Nährwert der Nährwerttabelle (pro 100 g oder ml) Punkte zu, sowohl für negative (Energie, Zucker, gesättigte Fettsäuren, Salz) als auch für positive (Proteine, Ballaststoffe, Anteil an Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchte) Nährstoffe. Anschließend werden die positiven Punkte von den negativen Punkten abgezogen und das Ergebnis in die Nutri-Score-Skala umgerechnet.



Punkte	Energie (kJ)	Zucker (g)	Gesättigte Fettsäuren (g)	Natrium (mg)
0	≤ 335	≤ 4,5	≤ 1	≤ 90
1	> 335	> 4,5	> 1	> 90
2	> 670	> 9	> 2	> 180
3	> 1005	> 13,5	> 3	> 270
4	> 1340	> 18	> 4	> 360
5	> 1675	> 22,5	> 5	> 450
6	> 2010	> 27	> 6	> 540
7	> 2345	> 31	> 7	> 630
8	> 2680	> 36	> 8	> 720
9	> 3015	> 40	> 9	> 810
10	> 3350	> 45	> 10	> 900
GESAMT	0 Punkte	0 Punkte	0 Punkte	1 Punkte

Punkte	Obst, Gemüsev(%)	Ballaststoffe (g)	Proteine (g)
0	≤ 40	≤ 0,9	≤ 1,6
1	> 40	> 0,9	> 1,6
2	> 60	> 1,9	> 3,2
3	-	> 2,8	> 4,8
4	-	> 3,7	> 6,4
5	> 80	> 4,7	> 8,0
GESAMT	5 Punkte	3 Punkte	1 Punkte

$$1 - 9 = -8 = A$$