

Bildunterschriften Fotostrecke Nutri-Score-Vergleichstest

foodwatch hat die Nutri-Scores auf Basis des Modells der französischen Regierung berechnet. Hierfür wurden die auf der Verpackung angegebenen Nährwerte zugrunde gelegt sowie zusätzliche Informationen bei den Herstellern angefragt (zu Ballaststoffen, Obst und Gemüse).

Bild 1: Schwartau Corny Free / Schwartau Corny Milch

Zwei Corny-Müsliriegel, aber nur einer ist eine ausgewogene Zwischenmahlzeit: Corny Free enthält kaum gesättigte Fette und Zucker, dafür viele Proteine und Ballaststoffe – deshalb trägt er den Nutri-Score B. Corny Milch dagegen enthält mehr Zucker und Fett als eine Schoko-Sahne-Torte – der Nutri-Score entlarvt ihn auf einen Blick.

Bild 2: Edeka Gut & Günstig Früchte Müsli / Kellogg`s Crunchy Müsli Fruit

Es liegt vor allem am hohen Anteil gesättigter Fette, dass das Crunchy Müsli von Kellogg`s deutlich schlechter abschneidet als das günstigere Früchte-Müsli von Edeka. Aber auch der geringere Fruchtanteil, die höhere Kalorienzahl sowie ein Mehr an Zucker und Salz schlagen negativ zu Buche.

Bild 3: Arla bio Nur Erdbeere / Mövenpick (Bauer) Erdbeere Feinjoghurt

Der Mövenpick Erdbeere Feinjoghurt enthält doppelt so viel Zucker, doppelt so viele Kalorien und vier Mal so viel gesättigte Fette wie der Arla Erdbeerjoghurt. Der Nutri-Score zeigt auf einen Blick, welcher Joghurt die gesündere Wahl ist.

Bild 4: Dr. Oetker Ristorante Pizza Spinaci / Wagner (Nestle) Big Pizza Boston Spinat

Spinat-Pizza gleich Spinat-Pizza? Weit gefehlt. Die Ristorante Pizza von Dr. Oetker enthält weniger Fett, weniger Salz, weniger Kalorien und deutlich mehr Gemüse als die Big Pizza Boston von Wagner. Mit dem Nutri-Score lässt sich das ausgewogenere Produkt sofort erkennen.

Bild 5: Kellogg`s Incredible 2 / Kellogg`s Unicorn Froot Loops

Beide Frühstücksflocken von Kellogg`s werden mit bunten Bildern an Kinder beworben – doch die Inhaltsstoffe unterscheiden sich deutlich. Bei fast gleicher Kalorienanzahl enthalten die Froot

Loops deutlich mehr Zucker und Salz und deutlich weniger Ballaststoffe als das mit Disney-Figuren beworbene Produkt.

Bild 6: Ferrero Joghurtschnitte / Ferrero Milchschnitte

Das Verpackungsdesign der „Joghurt-Schnitte“ von Ferrero lässt einen leichten Snack vermuten – der Nutri-Score zeigt, dass sie genauso wie die Milchschnitte in Wahrheit eine Zucker-Fett-Bombe ist.

Bild 7: Gutfried Putenbrust / Gutfried Putensalami

Die Puten-Salami enthielt über 18 Mal so viel gesättigte Fettsäuren und drei Mal so viele Kalorien wie die Putenbrust von Gutfried, auch der Salzgehalt ist deutlich höher – der Nutri-Score erleichtert auch hier die gesündere Wahl.

Bild 8: Nestlé Fitness Vollkornflakes / Nestlé Fitness Flakes Chocolate

Beide Produkte werben mit „Fitness“ und geben sich somit einen gesunden Anstrich – der Nutri-Score zeigt jedoch, dass Figurbewusste von der Schokoladen-Variante besser die Finger lassen sollten. Der deutlich höhere Gehalt an Zucker und gesättigten Fettsäuren führt zum schlechteren Nutri-Score.

Bild 9: Adelholzener Active 02

Das Active 02 von Adelholzener kommt leicht und sportlich daher – der Nutri-Score zeigt jedoch auf einen Blick, dass dieses Getränk aufgrund des hohen Zuckergehalts keineswegs ein gesunder Durstlöscher ist.

Bild 10: Capri Sun Multivitamin

Zwar sind bunte Früchte prominent auf der Verpackung abgebildet – die Capri Sun Multivitamin enthält jedoch lediglich 12 Prozent Frucht und dafür ganze 9 Prozent Zucker, somit auch reichlich Kalorien – daher wird sie mit dem schlechtesten Nutri-Score „E“ bewertet.