

Nährwertinfos

Was bedeuten sie?



Die Zutatenliste

IN WELCHER REIHENFOLGE WERDEN DIE ZUTATEN AUFGELISTET?

.....

.....

WELCHE ZUTATEN SIND FETT GEDRUCKT?

.....

.....

Tiefkühlpizza – wie viel Fett, Zucker und Salz steckt drin?



Nährwert-
informationen

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	%-RM** pro 100g	pro Portion	%-RM** pro Portion
Brennwert	1009kJ		3028 kJ	
	240 kcal	12 %	720 kcal	36 %
Fett	7,6 g	11 %	22,8 g	33 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	12 %	6,9 g	35 %
Kohlenhydrate	32,8 g	13 %	98,4 g	38 %
davon Zucker	4,4 g	5 %	13,2 g	15 %
Eiweiß	8,9 g	18 %	26,7 g	53 %
Salz	0,98 g	16 %	2,94 g	49 %

*Portion = 1 Pizza (300 g). Packung enthält 3 Portionen
 **RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

Pizza: tinadefortunata | stock.adobe.com

VERBINDEN SIE UND TRAGEN SIE DIE PROZENTZAHLEN EIN.

Zucker

%

der Referenzmenge an Zucker

Salz

%

der Referenzmenge an Salz

Fett

%

der Referenzmenge an Fett

Selber machen und Geld sparen

ÜBERLEGEN SIE: WIE VIEL KOSTET ES EINE PIZZA SELBST ZU BACKEN?

.....

.....

WELCHE ANDEREN GERICHTE KÖNNEN SIE SELBER GÜNSTIGER KOCHEN?

.....

.....

