

Im Wareneinkauf können durch die kluge Auswahl von verarbeiteten und hoch verarbeiteten Produkten große Mengen an Salz, Zucker und Fett eingespart werden. Nutzen Sie das Fact Sheet, um Ihren Wareneinkauf zu optimieren und den Salz-, Zucker- und Fetteinsatz zu reduzieren.

Stellschrauben:

Nährwertvergleich von hoch verarbeiteten Lebensmitteln

Neben wirtschaftlichen Faktoren, wie z. B. Preis oder Gelingsicherheit können in vielen Waren-Wirtschafts-Systemen auch die Nährwerte eingesehen und verglichen werden. Nutzen Sie dies bei Ihrer Auswahl.













Ausgelagerte Produktion

Falls andere Dienstleister Komponenten (z. B. Salate) nach Ihrem Rezept zubereiten, beachten Sie auch das Optimierungspotential dieser zugekauften Produkte. Nutzen Sie hier die Tipps aus dem Fact Sheet „Rezeptoptimierung“.

Produktgruppen, die häufig bzgl. ihres Salz-, Zucker- und Fettgehaltes kritisch sind und regelmäßig eingesetzt werden:

- ✓ Soßen, Salatdressings
- ✓ Fleisch- und Geflügelprodukte
- ✓ Fleisch- und Fleischersatzprodukte
- ✓ Fischprodukte
- ✓ Brot und Kleingebäck
- ✓ Teigwaren
- ✓ Desserts
- ✓ Kuchen

Werte zum Einschätzen des Salz-, und Zuckergehalts und des Gehalts an gesättigten Fettsäuren. Die Werte orientieren sich an den Empfehlungen der WHO und Health Claims Verordnung.

	GESÄTTIGTE FETTSÄUREN	 < 1,5g/100g	 > 1,5-5g/100g	 > 5g/100g
	ZUCKER	 < 5g/100g	 > 5-12,5g/100g	 > 12,5g/100g
	SALZ	 < 0,3g/100g	 0,3-0,5g/100g	 > 0,5g/100g