

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																					
Fisch vom Feld Veggie Stäbchen, Frosta Tiefkühlkost GmbH_1																					
<p>Edeka 375 g</p> <p>3,19 € 8,51 € / kg</p>																					
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 7,4 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,3 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1" data-bbox="1166 734 1481 1003"> <thead> <tr> <th colspan="2">NÄHRWERTE / 100G</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ENERGIE</td> <td>kJ 848 kcal 204</td> </tr> <tr> <td>FETT (G)</td> <td>10,1</td> </tr> <tr> <td>- DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN (G)</td> <td>1,1</td> </tr> <tr> <td>KOHLENHYDRATE (G)</td> <td>15,8</td> </tr> <tr> <td>- DAVON ZUCKER (G)</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>BALLASTSTOFFE (G)</td> <td>10,0</td> </tr> <tr> <td>EIWEISS (G)</td> <td>7,4</td> </tr> <tr> <td>SALZ (G)</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td colspan="2">QUELLE VON OMEGA-3 FETTSÄUREN 0,7G / 100G</td> </tr> </tbody> </table>	NÄHRWERTE / 100G		ENERGIE	kJ 848 kcal 204	FETT (G)	10,1	- DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN (G)	1,1	KOHLENHYDRATE (G)	15,8	- DAVON ZUCKER (G)	1,9	BALLASTSTOFFE (G)	10,0	EIWEISS (G)	7,4	SALZ (G)	1,3	QUELLE VON OMEGA-3 FETTSÄUREN 0,7G / 100G	
NÄHRWERTE / 100G																					
ENERGIE	kJ 848 kcal 204																				
FETT (G)	10,1																				
- DAVON GESÄTTIGTE FETTSÄUREN (G)	1,1																				
KOHLENHYDRATE (G)	15,8																				
- DAVON ZUCKER (G)	1,9																				
BALLASTSTOFFE (G)	10,0																				
EIWEISS (G)	7,4																				
SALZ (G)	1,3																				
QUELLE VON OMEGA-3 FETTSÄUREN 0,7G / 100G																					
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schwarzwurzel • Jackfrucht • Sonnenblumenöl, Leinöl <div data-bbox="826 1016 1485 1218" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>ZUTATEN</p> <p>SCHWARZWURZELN (40%), PANIERMEHL (WEIZENMEHL, HEFE, SPEISESALZ, PAPRIKA, KURKUMA), WASSER, JACKFRUCHT, SONNENBLUMENÖL, TEILENTÖLTES HANFSAMENPROTEIN, BLUMENKOHLE (5%), WEIZENMEHL, BORLOTTIBOHNEN (3%), LEINÖL, SPEISESALZ, STABILISATOR: METHYLCELLULOSE, KONZENTRIERTER ZITRONENSAFTE (KANN SPUREN VON EIERN, SOJA, MILCH, SELLERIE UND SENF ENTHALTEN)</p> </div>																				
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Schwarzwurzel aus Belgien und/oder Niederlande • Öl: Sonnenblumenöl aus Deutschland, Niederlande, Polen oder Tschechien / Leinöl hergestellt in Deutschland teilweise mit Leinsamen aus Nicht-EU-Ländern • Produktionsort: Bremerhaven (Deutschland) • Energie: Grünstromanteil 34 Prozent, eigenes Blockheizkraftwerk 																				
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 43 Prozent weniger als in Fischstäbchen • Salz: 44 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die überwiegende Verwendung von Sonnenblumenöl, verbessertes Fettsäuremuster durch Zugabe von Leinöl • Transparenz: Herkunftsländer der Zutaten auf Verpackung angegeben <div data-bbox="587 1697 1460 1816" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Belgien: Schwarzwurzeln Deutschland: Paniermehl, Trinkwasser, Weizenmehl, Leinöl, Speisesalz, Stabilisator Methylcellulose Thailand: Jackfrucht Niederlande: Sonnenblumenöl China: teilentöltes Hanfsamenprotein Spanien: Blumenkohl Italien: Borlottibohnen, konzentrierter Zitronensaft</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Preis: 12 Prozent teurer als Fischstäbchen 																				

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																			
Green Cuisine Vegane „Fischstäbchen“, Iglo GmbH_2																			
<p>Rewe 336 g</p> <p>3,29 € 9,79 € / kg</p>																			
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 7,9 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,3 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1"> <thead> <tr> <th>DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE</th> <th>PRO 100 g* (lt. Gesetz unzubereitet)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>1073 kJ / 257 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>13 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>26 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>1,7 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>2,0 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>7,9 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,3 g</td> </tr> </tbody> </table>	DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 g* (lt. Gesetz unzubereitet)	Brennwert	1073 kJ / 257 kcal	Fett	13 g	davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	Kohlenhydrate	26 g	davon Zucker	1,7 g	Ballaststoffe	2,0 g	Eiweiß	7,9 g	Salz	1,3 g
DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE	PRO 100 g* (lt. Gesetz unzubereitet)																		
Brennwert	1073 kJ / 257 kcal																		
Fett	13 g																		
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g																		
Kohlenhydrate	26 g																		
davon Zucker	1,7 g																		
Ballaststoffe	2,0 g																		
Eiweiß	7,9 g																		
Salz	1,3 g																		
<p>Ersatzzutaten für Fisch</p> <p>Verwendetes Öl</p> <p>Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reisflakes • Rapsöl <p>Reisflakes (40%) (Wasser, Reis), Paniermehl (Weizenmehl, Wasser, Gewürze (Paprikapulver, Kurkuma), Hefe, Salz), Wasser, Rapsöl, Weizengluten, Weizenmehl, Kartoffelstärke, natürliches Aroma, Weizenfaser, Salz.</p>																		
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Reis aus Europa und Asien, verarbeitet in Niederlande • Öl: Rapsöl aus Niederlande • Produktionsort: Bremerhaven (Deutschland) • Energie: Ökostromanteil im gesamten Unternehmen derzeit 60 Prozent, am Standort Bremerhaven ab Oktober 2021 100 Prozent Ökostrom 																		
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 39 Prozent weniger Eiweiß als in Fischstäbchen • Salz: 44 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: günstiges Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Rapsöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 28 Prozent teurer als Fischstäbchen 																		

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																		
Greenlegend Vegane Fisch-Stäbchen, Allfein Feinkost GmbH & Co. KG_3																		
<p>Edeka 180 g</p> <p>2,49 € 13,83 € / kg</p>																		
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 11,0 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 0,72 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) 	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Durchschnittliche Nährwerte je 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1072 kJ / 257 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>14 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,0 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>0,8 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>11 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,72 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte je 100 g		Energie	1072 kJ / 257 kcal	Fett	14 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g	Kohlenhydrate	20 g	davon Zucker	0,8 g	Eiweiß	11 g	Salz	0,72 g
Durchschnittliche Nährwerte je 100 g																		
Energie	1072 kJ / 257 kcal																	
Fett	14 g																	
davon gesättigte Fettsäuren	1,0 g																	
Kohlenhydrate	20 g																	
davon Zucker	0,8 g																	
Eiweiß	11 g																	
Salz	0,72 g																	
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Weizengluten • Rapsöl 	<p>Trinkwasser, Weizengluten (12%), Mehl (Weizen, Mais), Rapsöl, modifizierte Stärke (enthält Weizen), Hartweizengrieß, Stärke (enthält Weizen), Speisesalz, Emulgator: Methylcellulose, Cellulose; Maltodextrin, Säureregulator: Kaliumlactat; gemilderter Branntweinessig, Gewürze, Gewürzextrakt, Aromen, Hefe.</p>																
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutut: Weizengluten aus Europa • Öl: Rapsöl aus Deutschland • Produktionsort: Zerbst, Laage (Deutschland) • Energie: Anteil Erneuerbare Energien des Stromanbieters über 50 Prozent 																	
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 15 Prozent weniger Eiweiß als in Fischstäbchen • Salz: 20 Prozent niedriger als in Fischstäbchen • Öl: günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Rapsöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 81 Prozent teurer als Fischstäbchen 																	

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																			
Mein Veggie Tag Vegane Fischstäbchen, Ponnath GmbH_4																			
<p>Aldi Nord 190 g (160g + 30 g Soße)</p> <p>1,99 € 10,47 €/ kg</p>																			
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 11,0 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,4 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1" data-bbox="1238 992 1485 1249"> <thead> <tr> <th colspan="2">Durchschnittliche Nährwerte</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Je 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>909 kJ / 218 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>13 g</td> </tr> <tr> <td>- davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>11 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,4 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte			Je 100 g	Brennwert	909 kJ / 218 kcal	Fett	13 g	- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	12 g	- davon Zucker	1,1 g	Eiweiß	11 g	Salz	1,4 g
Durchschnittliche Nährwerte																			
	Je 100 g																		
Brennwert	909 kJ / 218 kcal																		
Fett	13 g																		
- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																		
Kohlenhydrate	12 g																		
- davon Zucker	1,1 g																		
Eiweiß	11 g																		
Salz	1,4 g																		
<p>Ersatzzutaten für Fisch</p> <p>Verwendetes Öl</p> <p>Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sojaprotein • Rapsöl, Leinsamenöl <p>Zutaten: Veganes Erzeugnis nach Art von Fischstäbchen auf Basis von Sojaprotein 84 % (Trinkwasser, texturiertes Sojaproteinkonzentrat 17 %, Weizenmehl, Rapsöl, Kartoffelstärke, Aromen, Meersalz, Leinsamenöl, Maismehl, Leinsamenmehl, Gewürze, Dextrose, Speisesalz, Hefe, Verdickungsmittel: Methylcellulose), veganer Remouladen-Dip 16 % (Trinkwasser, Rapsöl, Zucker, Gurkenwürfel (Gurken, Trinkwasser, Brantweinessig, Zucker, Speisesalz), Zwiebeln, Brantweinessig, modifizierte Stärke, Senf (Trinkwasser, Senfsaaten, Brantweinessig, Speisesalz, Gewürze), Speisesalz, Gewürze, Kräuter, Verdickungsmittel: Xanthan; Zitronensaftkonzentrat). Kann Säuren von</p>																		
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keine Angabe vom Hersteller nach Anfrage per E-Mail 																		
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 15 Prozent weniger Eiweiß als in Fischstäbchen • Salz: 56 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Rapsöl und Leinsamenöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 37 Prozent teurer als Fischstäbchen 																		

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																									
ProLaTerre Vegane Fischstäbchen, SoFine Foods B.V._5																									
<p>Edeka 180 g</p> <p>2,99 € 16,61€ / kg</p>																									
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 8,2 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 0,8 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen)  <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>pro 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1100 kJ 260 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>14,7 g</td> </tr> <tr> <td>davon</td> <td></td> </tr> <tr> <td>• gesättigt</td> <td>1,7 g</td> </tr> <tr> <td>• einfach ungesättigt</td> <td>4,4 g</td> </tr> <tr> <td>• mehrfach ungesättigt</td> <td>8,6 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>20,9 g</td> </tr> <tr> <td>• davon Zucker</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>4,8 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>8,2 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,8 g</td> </tr> </tbody> </table>		pro 100 g	Energie	1100 kJ 260 kcal	Fett	14,7 g	davon		• gesättigt	1,7 g	• einfach ungesättigt	4,4 g	• mehrfach ungesättigt	8,6 g	Kohlenhydrate	20,9 g	• davon Zucker	0,9 g	Ballaststoffe	4,8 g	Eiweiß	8,2 g	Salz	0,8 g
	pro 100 g																								
Energie	1100 kJ 260 kcal																								
Fett	14,7 g																								
davon																									
• gesättigt	1,7 g																								
• einfach ungesättigt	4,4 g																								
• mehrfach ungesättigt	8,6 g																								
Kohlenhydrate	20,9 g																								
• davon Zucker	0,9 g																								
Ballaststoffe	4,8 g																								
Eiweiß	8,2 g																								
Salz	0,8 g																								
<p>Ersatzzutaten für Fisch</p> <p>Verwendetes Öl</p> <p>Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Sonnenblumenöl <p>ZUTATEN: Wasser, Paniermehl (Weizenmehl*, Hefe, Paprikapulver*, Salz), Sojabohnen*, Teig (Wasser, Weizenmehl*, Salz), Sonnenblumenöl*, Kartoffelstärke*, Weizenmehl*, Verdickungsmittel (Calciumchlorid, Natriumalginat), natürliches Aroma, Tapiokastärke*</p>																								
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Bio-Weizenmehl aus Europa, Bio-Sojabohnen aus Europa • Öl: Bio-Sonnenblumenöl (kein Hinweis zur Herkunft) • Produktionsort: Landgraaf (Niederlande) • Energie: kein zusätzlicher Einkauf von Ökostrom • Zertifizierung: Bio 																								
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 37 Prozent weniger Eiweiß als in Fischstäbchen. • Salz: 11 Prozent niedriger als in Fischstäbchen • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 118 Prozent teurer als Fischstäbchen 																								

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																									
Vivera Vegane Knusprige Stäbchen Fisch-Art, Vivera B.V._6																									
<p>Edeka 210 g</p> <p>2,79 € 13,29€ / kg</p>																									
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 13,0 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,6 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Durchschnittliche Nährwerte</th> <th>pro 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1029 kJ / 245 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,3 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>26 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>1,4 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,2 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>13 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,6 g</td> </tr> <tr> <td>Eisen</td> <td>2,1 mg (15 %**)</td> </tr> <tr> <td>Vitamin B12</td> <td>0,38 µg (15 %**)</td> </tr> <tr> <td>Omega-3-Fettsäuren</td> <td>1,8 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Energie	1029 kJ / 245 kcal	Fett	9,3 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	26 g	davon Zucker	1,4 g	Ballaststoffe	3,2 g	Eiweiß	13 g	Salz	1,6 g	Eisen	2,1 mg (15 %**)	Vitamin B12	0,38 µg (15 %**)	Omega-3-Fettsäuren	1,8 g
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g																								
Energie	1029 kJ / 245 kcal																								
Fett	9,3 g																								
davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																								
Kohlenhydrate	26 g																								
davon Zucker	1,4 g																								
Ballaststoffe	3,2 g																								
Eiweiß	13 g																								
Salz	1,6 g																								
Eisen	2,1 mg (15 %**)																								
Vitamin B12	0,38 µg (15 %**)																								
Omega-3-Fettsäuren	1,8 g																								
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Weizenprotein • Sonnenblumenöl, Leinsamenöl <p>Zutaten: 50% rehydriertes WEIZENEIWEIß*, Paniermehl (WEIZENMEHL, Hefe, Salz, Paprikapulver), Sonnenblumenöl, Wasser, WEIZENMEHL, Essig, Verdickungsmittel (Methylcellulose), natürliche Aromen, WEIZENSTÄRKE, WEIZENFASERN, Salz, Meersalz, Leinsamenöl, Kartoffelfasern, Maltodextrin, Maisstärke, Kräuter und Gewürze, Konservierungsstoff (Natriumdiacetat), Zwiebelpulver, Knoblauchpulver, Eisen(II)Gluconat, Vitamin B12. *Diese Zutat kommt nicht nur aus den Niederlanden.</p>																								
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Weizeneiweiß aus Deutschland • Öl: Leinsamenöl aus Deutschland, Sonnenblumenöl aus den Niederlanden • Produktionsort: Holten (Niederlande) • Energie: 10 Prozent erneuerbare Energie (Anteil soll laut Hersteller erhöht werden) 																								
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: enthält genauso viel Eiweiß wie Fischstäbchen • Salz: 78 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die überwiegende Verwendung von Sonnenblumenöl, verbessertes Fettsäuremuster durch Zugabe von Leinsamenöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 74 Prozent teurer als Fischstäbchen 																								

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																			
Vegafit Vischstäbchen, Vegafit B.V. _7																			
<p>Rewe 175 g</p> <p>2,39 € 13,66€ / kg</p>																			
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 12,0 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,4 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1" data-bbox="1145 801 1485 1025"> <thead> <tr> <th colspan="2">Durchschnittliche Nährwerte pro 100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>901 kJ / 214 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>7,2 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>24 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>2,0 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>4,3 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,4 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte pro 100g		Brennwert	901 kJ / 214 kcal	Fett	7,2 g	davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	Kohlenhydrate	24 g	davon Zucker	2,0 g	Ballaststoffe	4,3 g	Eiweiß	12 g	Salz	1,4 g
Durchschnittliche Nährwerte pro 100g																			
Brennwert	901 kJ / 214 kcal																		
Fett	7,2 g																		
davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g																		
Kohlenhydrate	24 g																		
davon Zucker	2,0 g																		
Ballaststoffe	4,3 g																		
Eiweiß	12 g																		
Salz	1,4 g																		
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Weizeneiweiß • Sonnenblumenöl <p>Wasser, Paniermehl (Weizenmehl, Salz, Backhefe, Farbstoffe: Annatto Bixin; Annatto Norbixin), 11% Weizeneiweiß, Zwiebeln, Weizenmehl, Sonnenblumenöl, Gurke, Weizenhalbfaser, Zitronensaft, Verdickungsmittel (Methylcellulose, Carrageen), modifizierte Maisstärke, Senf (Wasser, Senfsaat, Branntweinessig, Salz, Zucker, Gewürze), Kräuter, Salz, Kartoffelfaser, Gewürze, Porree, Branntweinessig, Algen, Säuerungsmittel (Citronensäure).</p>																		
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Weizen aus Deutschland • Öl: Sonnenblumenöl hergestellt in den Niederlanden mit Sonnenblumenkernen aus Frankreich, Ungarn, Rumänien, Russland, Slowakei, Spanien und der Ukraine • Produktionsort: Deventer (Niederlande) • Energie: Ökostrom (keine Information zum Anteil) 																		
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 8 Prozent weniger Eiweiß als in Fischstäbchen. • Salz: 56 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl • Zusatzstoff Carrageen enthalten, den die Verbraucherzentrale in höheren Mengen als kritisch einstuft • Preis: 79 Prozent teurer als Fischstäbchen 																		

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Vegane Fischstäbchen																			
Vantastic Fish Fingers, Rodag Food GmbH_8																			
<p>Rewe 450 g</p> <p>3,79 € 8,42 € / kg</p>																			
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 13,0 (zum Vergleich: 13,0 in Fischstäbchen) • 1,5 (zum Vergleich: 0,9 in Fischstäbchen) <table border="1"> <thead> <tr> <th>Durchschnittliche Nährwerte pro</th> <th>100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>868kJ / 207kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>8,4g</td> </tr> <tr> <td> davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,0g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>17g</td> </tr> <tr> <td> davon Zucker</td> <td>0,4g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>5,9g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>13g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,5g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte pro	100g	Energie	868kJ / 207kcal	Fett	8,4g	davon gesättigte Fettsäuren	1,0g	Kohlenhydrate	17g	davon Zucker	0,4g	Ballaststoffe	5,9g	Eiweiß	13g	Salz	1,5g
Durchschnittliche Nährwerte pro	100g																		
Energie	868kJ / 207kcal																		
Fett	8,4g																		
davon gesättigte Fettsäuren	1,0g																		
Kohlenhydrate	17g																		
davon Zucker	0,4g																		
Ballaststoffe	5,9g																		
Eiweiß	13g																		
Salz	1,5g																		
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sojaprotein • Rapsöl, Leinsamenöl <p>ZUTATEN: Trinkwasser, texturiertes Sojaproteinkonzentrat (16%), Weizenmehl, Rapsöl, Kartoffelstärke, Aroma, Meersalz, Leinsamenöl, Verdickungsmittel: Methylcellulose, Gewürze, Speisesalz, Hefe, Dextrose, Leinsamenmehl, Maismehl. Kann Spuren von Ei, Milch, Soja, Sellerie enthalten.</p>																		
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • keine Angabe vom Hersteller nach Anfrage per E-Mail 																		
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: genauso viel Eiweiß wie in Fischstäbchen • Salz: 67 Prozent höher als in Fischstäbchen • Öl: günstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Rapsöl und Leinsamenöl • aromatisiertes Produkt • Preis: 10 Prozent teurer als Fischstäbchen 																		

Referenzprodukt: Iglo Fischstäbchen, Iglo GmbH	
<p>Edeka 300 g</p> <p>2,29 € 7,63 € / 1 kg</p>	
<p>Protein je 100 g</p> <p>Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 13,0 • 0,9
<p>Hauptzutat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alaska Seelachs-Filet <p>Alaska Seelachs-Filet (65%), Paniermehl (Weizenmehl), Wasser, Gewürze (Paprika, Kurkuma), Salz, Hefe), Rapsöl, Weizenmehl, Wasser, Stärke, Salz.</p>

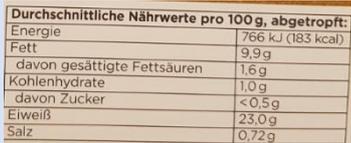
MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Veganer Lachs (Räucherfisch)																	
Räucher Lax, RiCE UP onigiri GmbH_9																	
<p>Denns Biomarkt 120 g 3,99 € 33,25 € / kg</p>																	
<p>Protein je 100 g Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 0,8 (zum Vergleich: 24,0 in Räucherlachs) • 1,03 (zum Vergleich: 3,2 in Räucherlachs) <table border="1" data-bbox="1230 786 1481 994"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte / 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>152 kJ/35 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>2,4 g</td> </tr> <tr> <td>- davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,3 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>2,4 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td>1,9 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>0,8 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,03 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte / 100 g		Energie	152 kJ/35 kcal	Fett	2,4 g	- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	Kohlenhydrate	2,4 g	- davon Zucker	1,9 g	Eiweiß	0,8 g	Salz	1,03 g
Nährwerte / 100 g																	
Energie	152 kJ/35 kcal																
Fett	2,4 g																
- davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g																
Kohlenhydrate	2,4 g																
- davon Zucker	1,9 g																
Eiweiß	0,8 g																
Salz	1,03 g																
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Möhren • Sonnenblumenöl <p>Zutaten: Möhren* 88 % (Möhren*, Wasser), Wasser, Sonnenblumenöl*, geräucherte Tamarisauce* (Wasser, SOJABOHNEN*, Meersalz, Mirin* [Süßreis*, Wasser, fermentierter Reis*], Rauch), Apfelessig*, Norialgen, Lappentang geräuchert (Lappentang, Rauch), Hickory Rauchsalz, Meersalz, Knoblauch*</p>																
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Bio-Möhren aus Deutschland oder der Europäischen Union • Öl: Bio-Sonnenblumenöl aus EU-/nicht-EU-Landwirtschaft • Produktionsort: Herstellung und Verpackung in Berlin (Deutschland) • Zertifizierung: Bio • Energie: keine Information zum Anteil von Ökostrom 																
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 97 Prozent weniger Eiweiß als in Räucherlachs • Salz: 68 Prozent geringer als in Räucherlachs • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl 																

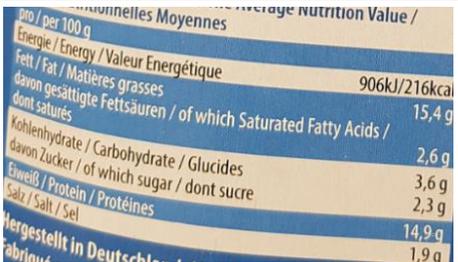
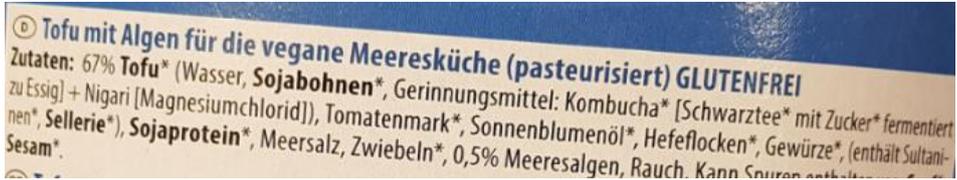
Referenzprodukt: Räucherlachs, Norfisk GmbH																					
<p>Preisangabe nicht sinnvoll, da zu große Preisspanne bei Lachs, und Vergleich zwischen verarbeitetem und unverarbeitetem Produkt</p>		<p>Protein je 100 g Salz je 100 g</p> <p>24 3,2</p>	<p>Besuchen Sie uns online und wählen Sie Ihren Artikel aus.</p> <table border="1" data-bbox="1139 1666 1481 2009"> <thead> <tr> <th>Durchschnittliche Nährwerte</th> <th>pro 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>706 kJ / 169 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>8,2 g</td> </tr> <tr> <td>davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,8 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>< 0,5 g</td> </tr> <tr> <td>davon Zucker</td> <td>< 0,5 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>< 0,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>24 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>3,2 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g	Brennwert	706 kJ / 169 kcal	Fett	8,2 g	davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g	Kohlenhydrate	< 0,5 g	davon Zucker	< 0,5 g	Ballaststoffe	< 0,5 g	Eiweiß	24 g	Salz	3,2 g
Durchschnittliche Nährwerte	pro 100 g																				
Brennwert	706 kJ / 169 kcal																				
Fett	8,2 g																				
davon gesättigte Fettsäuren	1,8 g																				
Kohlenhydrate	< 0,5 g																				
davon Zucker	< 0,5 g																				
Ballaststoffe	< 0,5 g																				
Eiweiß	24 g																				
Salz	3,2 g																				

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Veganer Lachs (Fischfilet)	
SoFish Filet Lachs Art, SoFine Foods B.V. _10	
Edeka 150 g 2,99 € 19,93 € / kg	
Protein je 100 g Salz je 100 g	<ul style="list-style-type: none"> • 6,9 (zum Vergleich: 23,0 in Lachsfilet) • 1,0 (zum Vergleich: 0,72 in Lachsfilet) 
Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste	<ul style="list-style-type: none"> • Sojabohnen • Sonnenblumenöl <p>Zutaten: Wasser, Sojabohnen, Lab (Calciumchlorid, Natriumalginat), Sonnenblumenöl, Weizenstärke, natürliche Aromen, Dextrose, Verdickungsmittel (Methylcellulose), Salz, Vitamine (B2 & B12), Eisenoxid, Kurkuma.</p>
Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)	<ul style="list-style-type: none"> • keine Angabe vom Hersteller nach Anfrage per E-Mail
Einschätzung der Verbraucherzentrale	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 70 Prozent weniger Eiweiß als in Lachsfilet • Salz: 39 Prozent mehr als in Lachsfilet • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl • aromatisiertes Produkt

Referenzprodukt: Wildlachs Filets, Follow Food GmbH	
Preisangabe nicht sinnvoll, da zu große Preisspanne bei Lachs, und Vergleich zwischen verarbeitetem und unverarbeitetem Produkt	
Protein je 100 g Salz je 100 g	<p>23,0 0,72</p> 

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Veganer Thunfisch	
Tofu-Thuna, Lord of Tofu Dörte & Freddy Ulrich GbR_11	
Edeka 110 g 2,49 € 22,64 € / kg	
Protein je 100 g Salz je 100 g	<ul style="list-style-type: none"> • 14,9 (zum Vergleich: 27,0 in Thunfisch) • 1,9 (zum Vergleich: 0,37 in Thunfisch) 
Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl Zutatenliste	<ul style="list-style-type: none"> • Tofu • Sonnenblumenöl 
Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Bio-Tofu aus eigener Herstellung, Bio-Sojabohnen aus Österreich • Öl: Bio-Sonnenblumenöl (kein Hinweis zur Herkunft) • Herstellungsort: Lörrach (Deutschland) • Energie: Strom aus Wasserkraft und Gas (keine Information zum Anteil) • Zertifizierung: Bio
Einschätzung der Verbraucherzentrale	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 45 Prozent weniger Eiweiß als in Thunfisch • Salz: 5-mal so hoher Salzgehalt wie in Thunfisch • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl

MARKTCHECK: VEGANE FISCH-ALTERNATIVEN

Veganer Thunfisch																	
Tunefish, Rice up onigiri GmbH_12																	
<p>Denns Biomarkt 140 g 3,99 € 28,50 € / kg</p>																	
<p>Protein je 100 g Salz je 100 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1,6 (zum Vergleich: 27,0 in Thunfisch) • 1,1 (zum Vergleich: 0,37 in Thunfisch) <table border="1" data-bbox="1198 779 1481 1003"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte / 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>792 kJ/191 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>10,3 g</td> </tr> <tr> <td>- davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td>1,4 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>1,6 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,17 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte / 100 g		Energie	792 kJ/191 kcal	Fett	10,3 g	- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	20 g	- davon Zucker	1,4 g	Eiweiß	1,6 g	Salz	1,17 g
Nährwerte / 100 g																	
Energie	792 kJ/191 kcal																
Fett	10,3 g																
- davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																
Kohlenhydrate	20 g																
- davon Zucker	1,4 g																
Eiweiß	1,6 g																
Salz	1,17 g																
<p>Ersatzzutaten für Fisch Verwendetes Öl</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jackfrucht • Sonnenblumenöl, Leinöl <div data-bbox="991 1021 1485 1189"> <p>Zutaten: Jackfrucht eingelegt* 85% (Wasser, Rohrohrzucker*, Meersalz, Knoblauch*), Leinöl*, Sonnenblumenöl*, Zitronensaft*, Norialgen, geräucherte Tamarisauce* (Wasser, SOJABOHNEN*, Meersalz, Mirin*, [Süßreis], Wasser, fermentierter Reis*), Rauch* *aus kontrolliert ökologischem Anbau Kann Spuren von Erdnüssen, Eigelb, Lachs, Senf und Sesam enthalten</p> </div>																
<p>Nachhaltigkeit (laut Unternehmen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hauptzutat: Bio-Jackfrucht aus Indien • Öl: Bio-Sonnenblumenöl aus Deutschland, Frankreich und anderen Ländern, Bio-Leinöl aus Nicht-EU-Ländern • Produktionsort: Berlin (Deutschland) • Energie: keine Information zum Anteil von Ökostrom • Zertifizierung: Bio 																
<p>Einschätzung der Verbraucherzentrale</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Protein: 94 Prozent weniger Eiweiß als Thunfisch • Salz: 3-mal so hoher Salzgehalt wie in Thunfisch • Öl: ungünstiges Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren durch die Verwendung von Sonnenblumenöl, günstiges Fettsäuremuster zugunsten des Omega-3-Gehalts durch Zugabe von Leinöl 																

Referenzprodukt: Thunfisch Filets, Follow Food GmbH																	
<p>Preisangabe nicht sinnvoll, da zu große Preisspanne bei Thunfisch, und Vergleich zwischen verarbeitetem und unverarbeitetem Produkt</p>																	
<p>Protein je 100 g Salz je 100 g</p>	<p>27,0 0,37</p> <table border="1" data-bbox="1225 1765 1481 1951"> <thead> <tr> <th colspan="2">Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g, abgetropft:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>487 kJ (115 kcal)</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>0,7 g</td> </tr> <tr> <td>- davon ges. Fettsäuren</td> <td>0,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td><1,0 g</td> </tr> <tr> <td>- davon Zucker</td> <td><0,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>27 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,37 g</td> </tr> </tbody> </table>	Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g, abgetropft:		Energie	487 kJ (115 kcal)	Fett	0,7 g	- davon ges. Fettsäuren	0,2 g	Kohlenhydrate	<1,0 g	- davon Zucker	<0,5 g	Eiweiß	27 g	Salz	0,37 g
Durchschnittliche Nährwerte pro 100 g, abgetropft:																	
Energie	487 kJ (115 kcal)																
Fett	0,7 g																
- davon ges. Fettsäuren	0,2 g																
Kohlenhydrate	<1,0 g																
- davon Zucker	<0,5 g																
Eiweiß	27 g																
Salz	0,37 g																