

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
<i>Asiatische Gerichte</i>						
1	Reisnudelsuppe Pho Natsu 220 g Real		3,19 g	7,04 g / Portion 351 kcal / Portion Portion = 220 g (vom Hersteller festgelegt)	117 %	Extrem hoher Salzgehalt: Schon eine Portion übersteigt die maximal empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 7-mal zu hoch.* Produkt enthält Aroma und Süßungsmittel.
2	Soba Teriyaki Cup Noodles 90 g Edeka		2,3 g	4,14 g / Portion 385 kcal / Portion Portion = 180 g (mit Wasser zubereitetes Gericht) (vom Hersteller festgelegt)	69 %	Hoher Salzgehalt Produkt enthält mehrfach Geschmacksverstärker Glutamat (E 621) und Aroma.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
3	Gyoza Gemüse Steinhaus 168 g Rewe		2,2 g	3,7 g / Portion 131 kcal / Portion Portion = 168 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	62 %	Hoher Salzgehalt; zu einem Anteil aus der Sojasauce Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 9-mal zu hoch.*
4	Satoru Sushi Shushi4You 400 g Netto Marken-Discount		1,7 g	6,8 g / Portion 616 kcal / Portion Portion = 400 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	113 %	Extrem hoher Salzgehalt; zu einem Anteil aus der Sojasauce: Schon eine Portion übersteigt die maximal empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Salz wird bei elf Zutaten des Produkts verwendet. Produkt enthält Alkohol und künstliche Süßstoffe.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
5	Poké Bowl Räucherlachs Edamame natsu 350 g Real		1,5 g	5,25 g / Portion 462 kcal / Portion Portion = 350 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	88 %	Sehr hoher Salzgehalt; zu einem Anteil aus der Orangen-Soja-Würzsauce Hoher Anteil an Zucker im Produkt: über 23 g pro Portion.
6	Hähnchen Süß-Sauer Gut & Günstig 500 g Edeka		1,4 g	7,0 g / Packung 495 kcal / Portion Portion = 500 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	117 %	Extrem hoher Salzgehalt: Schon eine Portion übersteigt die maximal empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 5-mal zu hoch.* Extrem hoher Anteil an Zucker im Produkt: 50 g pro Portion.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
<i>Pizza & Co</i>						
7	Lagonda Spinaci Biopolar 180g Bio Company		1,7 g	3,06 g / Portion 450 kcal / Portion Portion = 180 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	51 %	Hoher Salzgehalt
8	Die Backfrische Salami Wagner 320 g Penny		1,6 g	5,1 g / Portion 747 kcal / Portion Portion = 320 g (vom Hersteller festgelegt)	85 %	Sehr hoher Salzgehalt Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren im Produkt: fast 12 g pro Portion.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
9	Pizza Sucuk Gangstarella 505 g Edeka		1,5 g	7,6 g / Portion 1.156 kcal / Portion Portion = 505 g (vom Hersteller festgelegt)	127 %	Extrem hoher Salzgehalt: Schon eine Portion übersteigt die max. empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren im Produkt: 11 g pro Portion. Hoher Anteil an Zucker im Produkt: 22 g pro Portion. Sehr hoher Kaloriengehalt: über 1.100 kcal pro Portion.
10	Die Ofenfrische Pepperoni-Salami Dr. Oetker 415 g Penny		1,5 g	6,0 g / Portion 885 kcal / Portion Portion = 415 g (vom Hersteller festgelegt)	100 %	Extrem hoher Salzgehalt: Schon eine Portion übersteigt die maximal empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Sehr hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren im Produkt: 17 g pro Portion. Hoher Kaloriengehalt: 885 kcal pro Portion.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
11	Frische Pizza Schinken Penny Ready 430 g Penny		1,48 g	6,36 g / Portion 961 kcal / Portion Portion = 430 g (vom Hersteller festgelegt)	106 %	Extrem hoher Salzgehalt: Schon eine Portion übersteigt die maximal empfohlene Salzzufuhr pro Tag. Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren im Produkt: 12 g pro Portion. Hoher Kaloriengehalt: 961 kcal pro Portion.
<i>Fertiggerichte mit Fleisch</i>						
12	Curryking BBQ Meica 220 g Real		1,9 g	4,18 g / Portion 497 kcal / Portion Portion = 220 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	70 %	Hoher Salzgehalt Hoher Anteil an gesättigten Fettsäuren im Produkt: über 11 g pro Portion. Sehr hoher Anteil an Zucker im Produkt: ca. 35 g pro Portion; 7-mal Zucker auf der Zutatenliste.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
13	Hühnerfrikassee Chef select 1.000 g Lidl		1,31 g	4,36 g / Portion 377 kcal / Portion Portion = 333 g (vom Hersteller festgelegt)	73 %	Hoher Salzgehalt
14	Leichter Genuss Zwiebel-Hackbraten Sonnen Bassermann 400 g Edeka		1,2 g	4,8 g / Portion 292 kcal / Portion Portion = 400 g (vom Hersteller festgelegt)	80 %	Sehr hoher Salzgehalt Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 5-mal zu hoch.* Beworben als „Leichter Genuss“ suggeriert eher ein gesundes Fertiggericht. Produkt enthält Hefeextrakt als geschmacksverstärkende Zutat.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
15	Rindergulasch Erasco 480 g Edeka		1,1 g	5,3 g / Portion 456 kcal / Portion Portion = 480 g (vom Hersteller festgelegt)	88 %	Sehr hoher Salzgehalt Hoher Anteil an Zucker im Produkt: 21g pro Portion. Produkt enthält Hefeextrakt als geschmacksverstärkende Zutat.
16	Rinder Roulade Mein Menü 400 g Netto		1,1 g	4,4 g Portion 360 kcal / Portion Portion = 400 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	73 %	Hoher Salzgehalt
Nudelgerichte						
17	Ravioli Steinpilze und Ricotta Bio Company 250 g Bio Company		2,1 g	5,25 g / Portion 538 kcal / Portion Portion = 250 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	88 %	Sehr hoher Salzgehalt

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
18	Ravioli mit Tomatensauce Combino 800 g Lidl		1,3 g	5,0 g / Portion 271 kcal / Portion Portion = 400 g (vom Hersteller festgelegt)	83 %	Sehr hoher Salzgehalt Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 6-mal zu hoch.*
19	Spaghetti Bolognese Maggi 810 g Rewe		1,1 g	4,4 g / Portion 300 kcal / Portion Portion = 405 g (vom Hersteller festgelegt)	73 %	Hoher Salzgehalt Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 5-mal zu hoch. Produkt enthält Hefeextrakt und Aromen.
Salate						
20	Linsen Salat Bio Company 200 g Bio Company		2,0 g	4,0 g / Portion 294 kcal / Portion Portion = 200 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	67 %	Hoher Salzgehalt Die Salzzufuhr ist im Vergleich zur aufgenommenen Kalorienmenge 5-mal zu hoch.

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
21	High Protein Salat Meine Zeit 250 g Penny		1,5 g	3,75 g / Portion 343 kcal / Portion Portion = 250 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	63 %	Hoher Salzgehalt Produktname „High Protein Salat“ suggeriert besonders gesundes Fertiggericht.
22	Kartoffelsalat mit Frikadellen Kühlmann 300 g Real		1,4 g	4,2 g / Portion 579 kcal / Portion Portion = 300 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	70 %	Hoher Salzgehalt
<i>Sandwiches</i>						
23	Premium Sandwich Salami-Käse Fabry's 185 g Real		1,82 g	3,37 g / Portion 635 kcal / Portion Portion= 185 g (vom Hersteller festgelegt)	56%	Hoher Salzgehalt

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Nr.	Produktname Marke Füllmenge Händler	Bild des Produkts	Salz pro 100g	Salz pro Portion Kilokalorien pro Portion (kcal) Portionsgröße	Anteil der maximal empfohlenen Salzmenge pro Tag in einer Portion	Beurteilung der Verbraucherzentrale
24	Sandwich Trio (Ei, Salami, Fleischwurst) Penny Ready 220 g Penny		1,5 g	3,3 g / Portion 658 kcal / Portion Portion = 220 g (von Verbraucherzentrale festgelegt)	55 %	Hoher Salzgehalt

*Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.

MARKTCHECK: ZU VIEL SALZ IN CONVENIENCE-FOOD

Erklärungen zur Spalte „Beurteilung der Verbraucherzentrale“:

Salz

Extrem hoher Salzgehalt pro Portion: mehr als 100 % der maximal empfohlenen Menge an Salz pro Tag

Sehr hoher Salzgehalt pro Portion: mehr als 75 % der maximal empfohlenen Menge an Salz pro Tag

Hoher Salzgehalt pro Portion: mehr als 50 % der maximal empfohlenen Menge an Salz pro Tag

Es sollen laut Referenzwerten täglich maximal 6 g Salz pro 2.000 kcal aufgenommen werden. Falls über das Produkt pro Portion 5-mal so viel Salz im Vergleich zur Kalorienmenge aufgenommen wurde, ist dies als Negativpunkt in die Beurteilung aufgenommen worden. Das Risiko zu viel Salz pro Tag aufzunehmen, ist dadurch stark erhöht. Denn um den Kalorienbedarf zu decken, sind vermutlich weitere salzhaltige Mahlzeiten notwendig.

Gesättigte Fettsäuren

Referenzwert: Maximal empfohlene Menge an gesättigten Fettsäuren pro Tag: 20 g

Sehr hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren pro Portion: mehr als 75 % der maximal empfohlenen Menge

Hoher Gehalt an gesättigten Fettsäuren pro Portion: mehr als 50 % der maximal empfohlenen Menge

Zucker

Maximal tolerierte Menge an freien Zuckern pro Tag: 50 g

Extrem hoher Zuckergehalt pro Portion: 100 % und mehr der maximal tolerierte Menge

Sehr hoher Gehalt an Zucker pro Portion: mehr als 75 % der maximal tolerierte Menge

Hoher Gehalt an Zucker pro Portion: mehr als 40 % der maximal tolerierte Menge

Kaloriengehalt

Referenzwert Energie: 2.000 kcal

Sehr hoher Kaloriengehalt pro Portion: mehr als 50 % des Referenzwertes

Hoher Kaloriengehalt pro Portion: mehr als 40 % des Referenzwertes

**Nach den Referenzwerten für Salz (6 g) und der Energie (2.000 kcal) pro Tag wäre es wünschenswert, durchschnittlich nicht mehr als 0,3 g Salz pro 100 kcal aufzunehmen.*