




# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
1	Edeka	Beyond Meat <b>Beyond Burger</b>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>1120 kJ/269 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>19 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>4,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>5,3 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>0 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>18 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	1120 kJ/269 kcal	Fett	19 g	Davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g	Kohlenhydrate	5,3 g	Davon Zucker	0 g	Eiweiß	18 g	Salz	1,1 g	Erbsenprotein	Wasser, Erbsenproteinisolat 18%, Rapsöl, raffiniertes Kokosnussöl, Aroma, Raucharoma, Stabilisatoren: Cellulose E460, Methylcellulose E461; E465 (Verdickungsmittel) Gummi Arabicum; Kartoffelstärke, Maltodextrin, Hefeextrakt, Salz, Sonnenblumenöl, Trockenhefe, Konservierungsmittel/Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure, Essigsäure E260; Farbstoff: Beetenrot, E162 modifizierte Stärke, Apfelextrakt, Zitronensaftkonzentrat
Nährwerte für 100 g																					
Brennwert	1120 kJ/269 kcal																				
Fett	19 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g																				
Kohlenhydrate	5,3 g																				
Davon Zucker	0 g																				
Eiweiß	18 g																				
Salz	1,1 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
2	Rewe Real Edeka	Garden Gourmet <b>Incredible Burger</b>	 <p><i>Bild: Hersteller</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>763 kJ / 183 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,2 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>5,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>17 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	763 kJ / 183 kcal	Fett	9,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren	4 g	Kohlenhydrate	5,5 g	Davon Zucker	1,1 g	Ballaststoffe	5 g	Eiweiß	17 g	Salz	1 g	Sojaweiß und Weizeneiweiß	Trinkwasser, 19% konzentriertes Soja-eiweiß, pflanzliche Öle (Raps, Kokosnuss), 5% Weizeneiweiß, Stabilisator: Methylcellulose E465, Branntweinessig, natürliche Aromen, Knoblauchpulver, Pflanzenkonzentrate (Rote Beete, Karotten, Paprika), Salz, Gerstenmalzextrakt, schwarzer Pfeffer, Spirulinakonzentrat
Nährwerte für 100 g																							
Energie	763 kJ / 183 kcal																						
Fett	9,2 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	4 g																						
Kohlenhydrate	5,5 g																						
Davon Zucker	1,1 g																						
Ballaststoffe	5 g																						
Eiweiß	17 g																						
Salz	1 g																						


# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																				
3	Aldi	Mein Veggie Tag <b>The Wonder Burger</b>	 <p><i>Bild: Anbieter/Hersteller</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>741 kJ</td> </tr> <tr> <td>Kalorien</td> <td>178 kcal</td> </tr> <tr> <td>Protein</td> <td>15 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>6 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>9 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,9 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	741 kJ	Kalorien	178 kcal	Protein	15 g	Kohlenhydrate	6 g	Davon Zucker	1 g	Fett	9,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren	9 g	Ballaststoffe	-	Salz	1,9 g	Sojaprotein	Trinkwasser, texturiertes Sojaprotein-konzentrat (10%), Kokosöl, Sojaprotein (9%), Aromen, Maisstärke, Verdickungsmittel: Methylcellulose E461; Speisesalz, Dextrose, Flohsamenschalen, Inulin; färbende Lebensmittel: Rote Bete Extrakt
Nährwerte für 100 g																									
Brennwert	741 kJ																								
Kalorien	178 kcal																								
Protein	15 g																								
Kohlenhydrate	6 g																								
Davon Zucker	1 g																								
Fett	9,5 g																								
Davon gesättigte Fettsäuren	9 g																								
Ballaststoffe	-																								
Salz	1,9 g																								

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
4	Aldi Nord	Gut Bio Veggie Burger	 <p><i>Bild: Anbieter/Hersteller</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>1197 kJ/287 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>16 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>3,9 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,4 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>22 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,5g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	1197 kJ/287 kcal	Fett	16 g	Davon gesättigte Fettsäuren	2 g	Kohlenhydrate	12 g	Davon Zucker	3,9 g	Ballaststoffe	3,4 g	Eiweiß	22 g	Salz	1,5g	Soja- und Weizeneiweiß	<p>Trinkwasser, Weizeneiweiß* (18%), Haferflocken*, Zwiebeln*, Sonnenblumenöl*, gehacktes Sojaeiweiß* (7%), Sojasauce (Trinkwasser, Sojabohnen*, Weizen*, Salz), Tomatenmark*, Röstzwiebeln (Zwiebeln*, Pflanzenöl*, Weizenmehl*, Salz), Tofu (Trinkwasser, Sojabohnen*, Festigungsmittel: Magnesiumchlorid (E 511) und Calciumsulfat (E 516) (2%), Rohrohrzucker*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																							
Brennwert	1197 kJ/287 kcal																						
Fett	16 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	2 g																						
Kohlenhydrate	12 g																						
Davon Zucker	3,9 g																						
Ballaststoffe	3,4 g																						
Eiweiß	22 g																						
Salz	1,5g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
5	Lidl	Next Level Meat <b>Next Level Burger</b>	 <table border="1" data-bbox="745 973 1254 1388"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>952 kJ / 229 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>14,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>9,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>4,8 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,1 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>17,9 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,3 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	952 kJ / 229 kcal	Fett	14,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren	9,2 g	Kohlenhydrate	4,8 g	Davon Zucker	2,1 g	Eiweiß	17,9 g	Salz	1,3 g	Champignons, Erbseneiweiß, Soja und Weizeneiweiß.	Trinkwasser, Champignons (99% Champignons, Trinkwasser, Speisesalz, Säuerungsmittel: Citronensäure E330; Antioxidationsmittel: Ascorbinsäure E300), raffiniertes Kokosnussfett, 9,2% Erbseneiweiß, 5,6% Weizeneiweiß, 4% Gemüse (Zwiebeln, Chicorée), Rapsöl, 3,8% Sojaeiweiß, Sojamehl, Gewürze, Emulgator: Methylcellulose E461; Speisesalz, Aromen, Erbsenstärke, Hefeextrakt, Bambusfaser, färbendes Lebensmittel: Rote-Bete-Saftkonzentrat; Konservierungsstoffe: Kaliumsorbat E202, Natriumacetate; Raucharoma
Nährwerte für 100 g																					
Energie	952 kJ / 229 kcal																				
Fett	14,5 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	9,2 g																				
Kohlenhydrate	4,8 g																				
Davon Zucker	2,1 g																				
Eiweiß	17,9 g																				
Salz	1,3 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
6	Lidl	My Best Veggie Vegetarische Burgerscheiben	 <table border="1" data-bbox="745 954 1274 1394"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>784 kJ / 187 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>6,4 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,7 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>11,2 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>4,5 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>5,7 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>18,3 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,55 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100g		Energie	784 kJ / 187 kcal	Fett	6,4 g	Davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g	Kohlenhydrate	11,2 g	Davon Zucker	4,5 g	Ballaststoffe	5,7 g	Eiweiß	18,3 g	Salz	1,55 g	Soja-, Hühnerei- und Weizeneiweiß	44% rehydriertes Sojaeiweiß, 28 % rehydriertes Weizeneiweiß, Kartoffelstärke, 5,6% rote Zwiebeln, Hühnereieiweiß, Sonnenblumenöl, Dextrose, 1,1% Zwiebelpulver, Hefeextrakt, Farbstoff: Zuckerkulör; Weizenhalmfasern, Speisesalz, Aroma, Maltodextrin, Kräuter, Gewürze, Knoblauchpulver, 0,1% Tomatenpulver, Petersilie, Eisengluconat, Cyanocobalamin (Vitamin B12)
Nährwerte für 100g																							
Energie	784 kJ / 187 kcal																						
Fett	6,4 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	0,7 g																						
Kohlenhydrate	11,2 g																						
Davon Zucker	4,5 g																						
Ballaststoffe	5,7 g																						
Eiweiß	18,3 g																						
Salz	1,55 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH


Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
7	Penny	Naturgut <b>Bio Veggie-Burger</b>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>863 kJ / 207 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>2,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>6,6 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>5,5 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>5,7 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>21,3 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100g		Energie	863 kJ / 207 kcal	Fett	9,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g	Kohlenhydrate	6,6 g	Davon Zucker	5,5 g	Ballaststoffe	5,7 g	Eiweiß	21,3 g	Tofu, Soja- und Weizeneiweiß	<p>Wasser, Weizeneiweiß*18%, Tofu**15% (Sojabohnen*, Wasser), Sojaeiweiß*, Sonnenblumenöl*, Sojasauce (Wasser, Sojabohnen*, Meersalz, Weizen*), Tomatenmark*, Gewürze*, Rohrohrzucker*, Meersalz, Zwiebeln*, Karamellzucker*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i>  <i>**Eingesetzte Gerinnungsmittel beim Tofu: Magnesiumchlorid und Calciumsulfat</i></p>
Nährwerte für 100g																					
Energie	863 kJ / 207 kcal																				
Fett	9,5 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	2,1 g																				
Kohlenhydrate	6,6 g																				
Davon Zucker	5,5 g																				
Ballaststoffe	5,7 g																				
Eiweiß	21,3 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
8	Aldi Galeria Kaufhof Metro Rewe	Rügenwalder Mühle <b>Vegetarische Mühlen Hamburger</b>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>789 kJ / 190 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>11 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>1,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>0,5 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>6,3 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>18 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>2,1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100g		Brennwert	789 kJ / 190 kcal	Fett	11 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1 g	Kohlenhydrate	1,5 g	Davon Zucker	0,5 g	Ballaststoffe	6,3 g	Eiweiß	18 g	Salz	2,1 g	Sojaprotein und Weizengluten	Trinkwasser, Sojaproteinkonzentrat (21%), Rapsöl, Weizengluten, Aroma, Kochsalz, Verdickungsmittel: Methylcellulose E461, Sojaproteinisolat (1%), Erbsenfasern, Stärke, Gewürze, Gerstenmalzextrakt
Nährwerte für 100g																							
Brennwert	789 kJ / 190 kcal																						
Fett	11 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1 g																						
Kohlenhydrate	1,5 g																						
Davon Zucker	0,5 g																						
Ballaststoffe	6,3 g																						
Eiweiß	18 g																						
Salz	2,1 g																						




# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
9	Rewe	Like Meat Juicy Burger	 <p>Bild: Hersteller</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>758 kJ / 182 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,8 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>8,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>8,9 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,9 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,4 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	758 kJ / 182 kcal	Fett	9,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g	Kohlenhydrate	8,9 g	Davon Zucker	2 g	Ballaststoffe	3,9 g	Eiweiß	12 g	Salz	1,4 g	Sojaprotein	Wasser, texturiertes SOJAPROTEIN 20%, Kokosfett, Verdickungsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose E464, natürliches Aroma, Dextrose, Salz, Maltodextrin, färbende Lebensmittel (Konzentrate von Rettich, Karotte), Farbstoff: Zuckerkulör
Nährwerte für 100 g																							
Brennwert	758 kJ / 182 kcal																						
Fett	9,8 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	8,4 g																						
Kohlenhydrate	8,9 g																						
Davon Zucker	2 g																						
Ballaststoffe	3,9 g																						
Eiweiß	12 g																						
Salz	1,4 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
10		Berief Bio Soja Burger	 <p>Bild: Hersteller</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>900 kJ / 215 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>8,8 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>4,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>2,1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	900 kJ / 215 kcal	Fett	8,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	12 g	Davon Zucker	4,5 g	Eiweiß	20 g	Salz	2,1 g	Soja und Weizeneiweiß	<p>Trinkwasser, Sojaschnitzel*, Zwiebeln*, Weizeneiweiß*, Sonnenblumenöl*, Reismehl*, Sellerie*, Meersalz, Rohrohrzucker*, Senfsaat*, Gewürze*, Sojabohnen*, Obstessig*, Branntweinessig*, Knoblauch*, Karamellzuckersirup*, Verdickungsmittel: Natriumalginat E401</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																					
Energie	900 kJ / 215 kcal																				
Fett	8,8 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																				
Kohlenhydrate	12 g																				
Davon Zucker	4,5 g																				
Eiweiß	20 g																				
Salz	2,1 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
11	Rewe Real	Quorn Vegetarische Chicken-Style Burger	 <p><i>Bild: Hersteller</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>964 kJ / 230 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>18,8 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,2 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>5,6 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>14,6 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,3 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	964 kJ / 230 kcal	Fett	9,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	18,8 g	Davon Zucker	2,2 g	Ballaststoffe	5,6 g	Eiweiß	14,6 g	Salz	1,3 g	Mycoprotein (Pilzprotein), Hünereieiweiß, Weizengluten	Mycoprotein (50 %), Weizenmehl (Weizenmehl, Kalzium, Eisen, Niacin und Thiamin), Wasser, Pflanzenöl (aus Sonnenblumen und Raps), Hühnerei-Trockeneiweiß, Milcheiweiß, natürliche Aromen, Salz, Gewürze und Gewürzextrakte (schwarzer Pfeffer, Cayennepfeffer, Bockshornklee, Muskat, Schwarzer-Pfeffer-Extrakt, Fenchel-Extrakt, Nelkenpfeffer-Extrakt), Weizengluten, Weizenstärke, Hefe, Festigungsmittel: Calciumchlorid , Calciumacetat; Farbmittel: Paprika-Extrakt E160 c; Geliermittel: Pektin, Reismehl
Nährwerte für 100 g																							
Energie	964 kJ / 230 kcal																						
Fett	9,5 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																						
Kohlenhydrate	18,8 g																						
Davon Zucker	2,2 g																						
Ballaststoffe	5,6 g																						
Eiweiß	14,6 g																						
Salz	1,3 g																						


# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
12	Denn's	Soto <b>Burger Cashew-Black-Bean</b>	 <table border="1" data-bbox="745 963 1279 1406"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>1010 kJ / 242 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>13 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,9 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>20 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,6 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>8,7 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>5,9 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,2 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	1010 kJ / 242 kcal	Fett	13 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g	Kohlenhydrate	20 g	Davon Zucker	2,6 g	Ballaststoffe	8,7 g	Eiweiß	5,9 g	Salz	1,2 g	Schwarze Bohnen, Paprika und Kartoffeln	<p>Schwarze Bohnen* (26%), Paprika* (15%), Kartoffeln* (13%), Maispaniermehl* (Maisgrieß*, Salz), Zwiebeln* (7%), Cashewkerne* (6%), Tomaten* (6%), Buchweizenmehl*, Tomatenmark*, Mais*, Petersilie*, Rauchsalz (Steinsalz, Rauch), Gewürze*, Sonnenblumenöl*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																							
Brennwert	1010 kJ / 242 kcal																						
Fett	13 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,9 g																						
Kohlenhydrate	20 g																						
Davon Zucker	2,6 g																						
Ballaststoffe	8,7 g																						
Eiweiß	5,9 g																						
Salz	1,2 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
13	Denn's	Soto Burger Gemüse "rote Linse"	 <table border="1" data-bbox="745 948 1279 1390"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>996 kJ / 238 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,5 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>24 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,8 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>4 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>6,6 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>0,86 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	996 kJ / 238 kcal	Fett	12 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g	Kohlenhydrate	24 g	Davon Zucker	2,8 g	Ballaststoffe	4 g	Eiweiß	6,6 g	Salz	0,86 g	Rote Linsen, Maispaniermehl und Kürbis	<p>Rote Linsen* (25%), Wasser, Maispaniermehl* (Maisgrieß*, Salz), Kürbis* (11%), Sonnenblumenkerne* (7%), Lauch* (6%), Kartoffeln* (6%), Zwiebeln* (6%), Kartoffelflocken*, Karotten* (5%), Meersalz, Gewürze*, Sonnenblumenöl*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																							
Energie	996 kJ / 238 kcal																						
Fett	12 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,5 g																						
Kohlenhydrate	24 g																						
Davon Zucker	2,8 g																						
Ballaststoffe	4 g																						
Eiweiß	6,6 g																						
Salz	0,86 g																						


# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
14	Denn's	Dennree <b>Vegetarische Gemüse Bratlinge</b>	 <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Brennwert</td> <td>720 kJ / 170 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>6,8 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>19 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,2 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>8,1 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,6 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Brennwert	720 kJ / 170 kcal	Fett	6,8 g	Davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	Kohlenhydrate	19 g	Davon Zucker	2,2 g	Eiweiß	8,1 g	Salz	1,6 g	Champignons, rote Zwiebeln und Haferflocken	<p>Champignons* (42%), Rote Zwiebeln* (21%), Haferflocken* (19%), Kartoffelflocken*, Sonnenblumenöl*, Hühnerei-Eiweißpulver*, Meersalz, weißer Pfeffer*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																					
Brennwert	720 kJ / 170 kcal																				
Fett	6,8 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g																				
Kohlenhydrate	19 g																				
Davon Zucker	2,2 g																				
Eiweiß	8,1 g																				
Salz	1,6 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
15	Denn's	Soto Burger Süßkartoffel	 <table border="1" data-bbox="745 946 1274 1398"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1035 kJ / 248 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>12 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,7 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>27 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,8 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>5,2 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	1035 kJ / 248 kcal	Fett	12 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g	Kohlenhydrate	27 g	Davon Zucker	2,8 g	Ballaststoffe	3,5 g	Eiweiß	5,2 g	Salz	1 g	Süßkartoffeln, Maispaniermehl, Kartoffeln und Buchweizen	<p>Süßkartoffeln* (15%), Maispaniermehl* (Maisgrieß*, Salz), Kartoffeln*, Buchweizen* (11%), Paprika*, Karotten*, Kürbis*, Zwiebeln*, Kürbiskerne* (4%), Rucola* (4%), Koriander*, Sonnenblumenöl*, Meersalz, Gewürze*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																							
Energie	1035 kJ / 248 kcal																						
Fett	12 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,7 g																						
Kohlenhydrate	27 g																						
Davon Zucker	2,8 g																						
Ballaststoffe	3,5 g																						
Eiweiß	5,2 g																						
Salz	1 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH


Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
16	Denn's	Dennree Vegetarische Gemüse Bratlinge	 <table border="1" data-bbox="745 938 1283 1345"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>814 kJ / 194 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>6,5 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,8 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>27 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>8,5 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>6,3 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,2 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	814 kJ / 194 kcal	Fett	6,5 g	Davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g	Kohlenhydrate	27 g	Davon Zucker	8,5 g	Eiweiß	6,3 g	Salz	1,2 g	Rote Bete und Haferflocken	<p>Rote Bete* (48%), Haferflocken* (28%), Zwiebeln* (8%), Rosinen* (5%), Sonnenblumenöl*, Cranberries* (3%), Hühnerei-Eiweißpulver*, Meersalz, Zitronensaft*, Gewürze* (Paprikapulver*, Koriander*, schwarzer Pfeffer*, Ingwer*), Antioxidationsmittel/ Konservierungsmittel: Ascorbinsäure*</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																					
Energie	814 kJ / 194 kcal																				
Fett	6,5 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	0,8 g																				
Kohlenhydrate	27 g																				
Davon Zucker	8,5 g																				
Eiweiß	6,3 g																				
Salz	1,2 g																				



# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
17	Biocompany	Soto <b>Burger</b> <b>Grüne Erbse – Masala</b>	 <table border="1" data-bbox="748 954 1279 1396"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>989 kJ / 236 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>9,7 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>25 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>5,9 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>7,8 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>8,3 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,1 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	989 kJ / 236 kcal	Fett	9,7 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	Kohlenhydrate	25 g	Davon Zucker	5,9 g	Ballaststoffe	7,8 g	Eiweiß	8,3 g	Salz	1,1 g	Grüne Erbsen und Kichererbsen	<p>Grüne Erbsen* (20%), Kichererbsen*, Karotten*, Maispaniermehl (Maisgrieß*, Salz), Aprikosen* getrocknet, Blumenkohl*, Sesam*, Kichererbsenmehl*, Zwiebeln*, Kartoffeln*, Tomaten*, Zitronensaft*, Gewürze* (1%) (enthält Senf), Meersalz, Sonnenblumenöl*, Schwarzkümmel* (1%)</p> <p><i>*aus kontrolliert ökologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																							
Energie	989 kJ / 236 kcal																						
Fett	9,7 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g																						
Kohlenhydrate	25 g																						
Davon Zucker	5,9 g																						
Ballaststoffe	7,8 g																						
Eiweiß	8,3 g																						
Salz	1,1 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																
18	Biocompany Denn's	Wheaty The Vegan Way <b>Vegan Superhero Burger</b>	 <table border="1" data-bbox="745 1002 1276 1412"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1018 kJ / 244 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>10,3 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>0,9 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>7,9 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>2,7 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>26,1 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>2 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	1018 kJ / 244 kcal	Fett	10,3 g	Davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g	Kohlenhydrate	7,9 g	Davon Zucker	2,7 g	Eiweiß	26,1 g	Salz	2 g	Weizeneiweiß	<p>Seitan* (Wasser, Weizeneiweiß*) (54%), Weizeneiweißtexturat* (Weizeneiweiß*, Weizenmehl*) (26%), ölsäurereiches (High-Oleic) Sonnenblumenöl*, Gewürze*, Sojasauce* (Wasser, Sojabohnen*, Meersalz), Hefeextrakt*, Zwiebeln*, Reismehl*, Verdickungsmittel: Johannesbrotkernmehl*</p> <p><i>*aus kontrolliert biologischem Anbau</i></p>
Nährwerte für 100 g																					
Energie	1018 kJ / 244 kcal																				
Fett	10,3 g																				
Davon gesättigte Fettsäuren	0,9 g																				
Kohlenhydrate	7,9 g																				
Davon Zucker	2,7 g																				
Eiweiß	26,1 g																				
Salz	2 g																				

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
19	Rewe	GrünGold <b>Italian Burger-Patties</b>	 <table border="1" data-bbox="745 949 1276 1401"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>1037 kJ / 248 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>10,12 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,08 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>19,63 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>4,41 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,15 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>19,1 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,38 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	1037 kJ / 248 kcal	Fett	10,12 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,08 g	Kohlenhydrate	19,63 g	Davon Zucker	4,41 g	Ballaststoffe	3,15 g	Eiweiß	19,1 g	Salz	1,38 g	Hafer und Weizeneiweiß	Wasser, Hafer (19%), Weizeneiweiß, Rapsöl, getrocknete Tomaten, Amaranth, Gewürze, Rohrzucker, Salz <i>Kann Spuren von Sellerie und Soja enthalten</i>
Nährwerte für 100 g																							
Energie	1037 kJ / 248 kcal																						
Fett	10,12 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,08 g																						
Kohlenhydrate	19,63 g																						
Davon Zucker	4,41 g																						
Ballaststoffe	3,15 g																						
Eiweiß	19,1 g																						
Salz	1,38 g																						

# FLEISCHIMITAT UND VEGGIE: FLEISCHFREIE BURGER IM VERGLEICH

Nummer	Supermarkt	Marke und Produktname	Vorderseite und Nährwerte	Hauptzutaten (Basis)	Zutatenliste																		
20	Rewe	Grüngold <b>Aromatic Burger-Patties</b>	 <table border="1" data-bbox="745 951 1274 1401"> <thead> <tr> <th colspan="2">Nährwerte für 100 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Energie</td> <td>967 kJ / 231 kcal</td> </tr> <tr> <td>Fett</td> <td>10 g</td> </tr> <tr> <td>Davon gesättigte Fettsäuren</td> <td>1,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kohlenhydrate</td> <td>15,1 g</td> </tr> <tr> <td>Davon Zucker</td> <td>0,55 g</td> </tr> <tr> <td>Ballaststoffe</td> <td>3,8 g</td> </tr> <tr> <td>Eiweiß</td> <td>18,3 g</td> </tr> <tr> <td>Salz</td> <td>1,7 g</td> </tr> </tbody> </table>	Nährwerte für 100 g		Energie	967 kJ / 231 kcal	Fett	10 g	Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g	Kohlenhydrate	15,1 g	Davon Zucker	0,55 g	Ballaststoffe	3,8 g	Eiweiß	18,3 g	Salz	1,7 g	Hafer und Weizeneiweiß	Wasser, Hafer (19%), Weizeneiweiß, Möhren, Rapsöl, Amaranth, Gewürze, Salz, Rohrzucker <i>Kann Spuren von Sellerie und Soja enthalten</i>
Nährwerte für 100 g																							
Energie	967 kJ / 231 kcal																						
Fett	10 g																						
Davon gesättigte Fettsäuren	1,1 g																						
Kohlenhydrate	15,1 g																						
Davon Zucker	0,55 g																						
Ballaststoffe	3,8 g																						
Eiweiß	18,3 g																						
Salz	1,7 g																						