



Einkauf und Vorratshaltung

Tipps für den Einkauf

- Einkauf planen und Einkaufszettel schreiben
- Möglichst häufig zu Fuss einkaufen
- Aktionen nutzen, aber nicht mehr kaufen als benötigt
- Verpackungsinfos lesen





Mindestens haltbar bis ...

Lebensmittel auch nach Ablauf meist noch geniessbar. Vor Verzehr testen.

Zu verbrauchen bis ...

Nach Ablauf nicht mehr verzehren.

Vorratsschrank

- Müesliflocken
- Mehl, Reis, Teigwaren
- Knäckebrot
- Nüsse, Trockenfrüchte
- Hülsenfrüchte
- Konserven
- UHT-Milch
- Pflanzenöl

Kühlschrank

- Milch, Joghurt, Käse
- Eier
- Butter
- Konfitüre
- Speisereste
- Gemüse
- gewisse Früchte

Tiefkühlfach

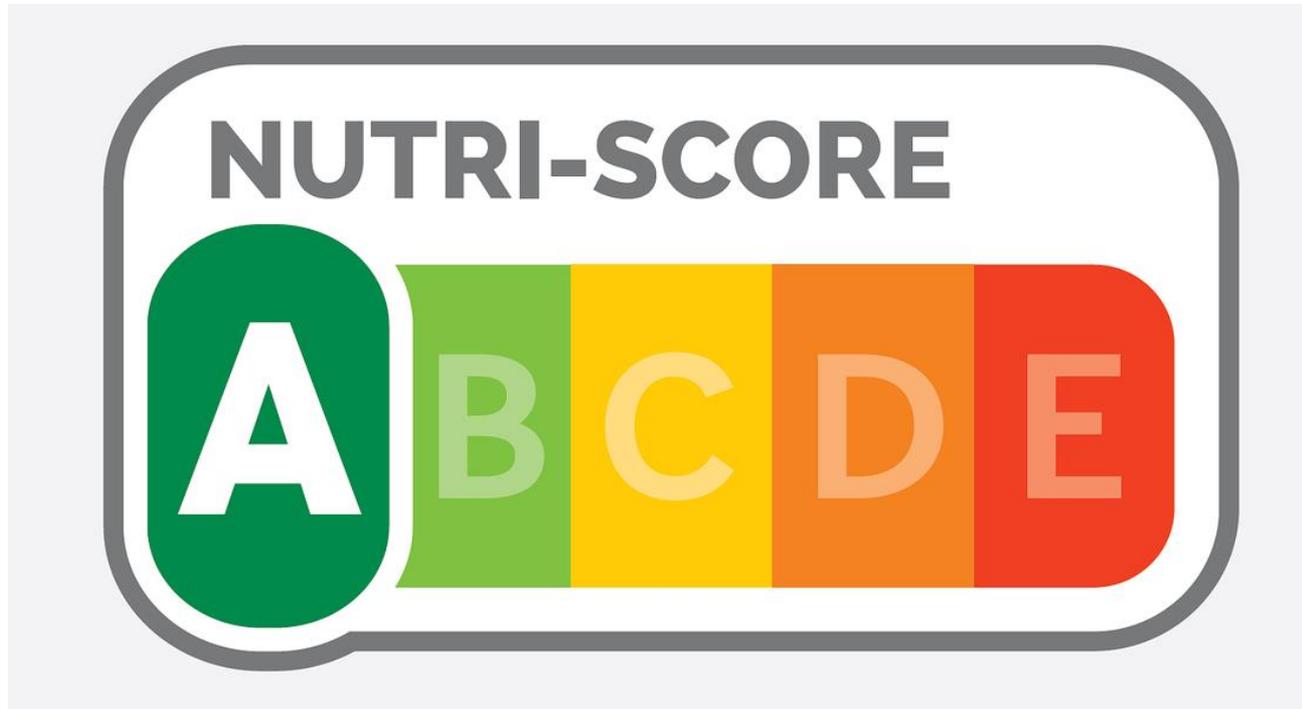
- Tiefgefrorenes Früchte und Gemüse
- Vollkornbrot in Scheiben
- Gefrorenes Fleisch/ Fisch
- vorgekochte Mahlzeiten

Zutatenliste und Nährwerte

Zutaten: Vollkorn-**Haferflocken**, Cornflakes (Mais, Salz, **Gerstenmalz**), **Weizen-Soja-Flakes** (**Weizen**, **Soja**, Rohzucker, Fructose, Salz, **Gerstenmalz**), Getreide-Crispies (Reis, Mais, Vollkornmehl (**Weizen**, **Roggen**, **Gerste**), fettarmes Kakaopulver, Salz), Kokosflocken, Mehl (**Weizen**, **Roggen**), **Haselnüsse** geröstet 5.6%, Oligofructose, Sonnenblumenöl, Rohzucker, Honig, **Magermilchpulver**, Magnesium-Citrat, Calcium-Citrat, Vitamine (Pantothensäure, D, B6, B2, B1, Folsäure, Biotin), Aroma (Vanillin).

Nährwertangaben / valeurs nutritives / nutritional values	pro / par / per 100 g
Energie / énergie / energy	1854 kJ / 443 kcal
Fett / graisses / fat	17 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates	5.4 g
Kohlenhydrate / glucides / carbohydrate	57 g
*davon Zucker / dont sucres / of which sugars	10 g
Nahrungsfasern / fibres alimentaires / fibre	11 g
Eiweiss / protéines / protein	9.9 g
Salz / sel / salt	0.66 g

Der Nutri-Score



zum Vergleich von ähnlichen Lebensmitteln

Weitere Informationen:
www.sge-ssn.ch/unterlagen
www.sge-ssn.ch/alter

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE,
2020



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Mit freundlicher Unterstützung von



Beisheim Stiftung



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

