

# Der GDA-Nährwertkompass

## Ausgezeichnet informiert

Die Initiative für bewusste Ernährung



## Die Richtwerte beziehen sich auf den Tagesbedarf einer erwachsenen Frau

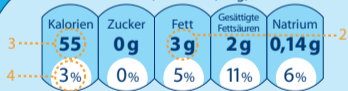
Kalorien	Zucker	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Natrium
<b>2000</b>	<b>90g</b>	<b>70g</b>	<b>20g</b>	<b>2,4g</b>

Der GDA-Nährwertkompass setzt Portionen (z.B. eine Scheibe Käse) in Bezug zum täglichen Nährstoffbedarf eines Menschen. Die Angaben beziehen sich auf den Bedarf einer erwachsenen Frau (2.000 kcal). Mit diesem Mittelwert gibt der Kompass eine Orientierung. Der exakte Tagesbedarf ist individuell verschieden. Ein Kind benötigt weniger, ein Mann oder körperlich besonders aktive Menschen mehr.

Weitere Informationen zum Nährwertkompass finden Sie auf:

[www.naehrwertkompass.de](http://www.naehrwertkompass.de)

1... Jede Portion (1 Scheibe, 21g) enthält



des Richtwertes für die Tageszufuhr basierend auf einer Ernährung mit 2.000 kcal

1. Portionsgröße
2. Menge an Fett pro Portion
3. Kalorien pro Portion
4. Anteil der Kalorien am Richtwert für die Tageszufuhr (GDA)