

Alimentazione e scelte di consumi (etichette pasti) – allegato 1

Colazione

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil	Nährwerte Ø/Valeurs nutritives moyennes 100 g		1 Glas/verre (250 ml)	
	Energie/énergie	280 kJ (67 kcal)	170 kcal	9 %
	Eiweiss/protéines	3,2 g	8 g	16 %
	Kohlenhydrate/glucides	4,9 g	12,3 g	5 %
	davon Zucker/dont sucres**	4,9 g	12,3 g	14 %
	Fett/lipides	3,9 g	9,8 g	14 %
	davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	2,3 g	5,8 g	29 %
	Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0 g	0 g	0 %
	Natrium/sodium	0,05 g	0,13 g	5 %
	Calcium	120 mg	300 mg	38 %

Latte intero

FOOD FACTS

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100g
Energiewert valeur énergétique valore energetico	212kJ (51 kcal)
Eiweiss protéines proteine	0,3g
Kohlenhydrate glucides carboidrati	14g
Devon Zucker dont sucres 	
di cui zuccheri	10 g
Fett lipides grassi	0,3g
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentar 	2,4 g

Mela con la buccia

NÄHRWERTE / VALEUR NUTRITIVE / NUTRITION TABLE / التكوين الغذائي		
Energie / Valeur énergétique / Energy / طاقة	pro/par/per 100g 1604kJ/378kcal	pro/par/per 20g* 572kJ/135kcal
Proteine (Eiweiß) / Protéines (albumine) / Protein / بروتين	7 g	6 g
Kohlenhydrate / Glucides / Carbohydrate / كربوهيدرات إجمالية	84 g	23 g
davon Zucker / dont sucre / of which are sugars / منها سكر	8 g	8 g
davon Stärke / dont amidon / of which are starch / نشاء	76 g	15 g
Fett / Lipides / Fat / دهن إجمالي	0,9 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates / مشبع	0,2 g	1,5 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Fibre / ألياف غذائية	3 g	0,6 g
Natrium / Sodium / Sodium / صوديوم	0,5 g	0,2 g
Salz / Sel / Salt / ملح	1,3 g	0,4 g

*Pro 20g mit 125ml fettarmer Milch / *Par 20g de Corn Flakes + 125ml de lait écrémé (1,5-1,8% grasses) / *Per 20g serving with 125ml of Semi-skimmed milk / القيمة لكل ٢٠ جرام مع ١٢٥ ملل من الحليب المشكود جزئياً

Cornflakes

NÄHRWERTE / VALEUR NUTRITIVE / NUTRITION TABLE / التكوين الغذائي		
Energie / Valeur énergétique / Energy / طاقة	pro/par/per 100g 1594kJ/375kcal	pro/par/per 30g* 729kJ/172kcal
Proteine (Eiweiß) / Protéines (albumine) / Protein / بروتين	4,5 g	6 g
Kohlenhydrate / Glucides / Carbohydrate / كربوهيدرات إجمالية	87 g	32 g
davon Zucker / dont sucres / Of which are sugars / منها سكر	37 g	17 g
davon Stärke / dont amidon / Starch / نشاء	50 g	15 g
Fett / Lipides / Fat / دهن إجمالي	0,6 g	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés / of which saturates / مشبع	0,1 g	1,5 g
Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Fibre / ألياف غذائية	2 g	0,6 g
Natrium / Sodium / Sodium / صوديوم	0,35 g	0,15 g
Salz / Sel / Salt / ملح	0,9 g	0,4 g

*Pro 30g mit 125ml fettarmer Milch / *Par 30g de Frosties + 125ml de lait écrémé (1,5-1,8% grasses) / *Per 30g serving with 125ml of Semi-skimmed milk / القيمة لكل ٣٥ جرام مع ١٢٥ ملل من الحليب المشكود جزئياً

Frosties

Orangensaft
 Zutaten: Orangensaft.
 Jus d'orange
 Ingrédients: jus d'orange.
Succo d'arancia
 Ingredienti: succo d'arancia.
 Herkunft: Brasilien, USA
 Origine: Brésil, Etats-Unis
 Origine: Brasile, USA
 Nicht aus Konzentrat. Pasteurisiert. Ohne Kristallzucker. Enthält von Natur aus Zuckerarten.
 Non issu de concentré. Pasteurisé. Sans sucre cristallisé. Contient des sucres naturellement présents.
 Non ricavato da concentrato. Pastorizzato. Senza zucchero cristallizzato. Contiene zuccheri naturali.

FOOD FACTS 100ml enthalten | contiennent | contengono: Energiewert | valeur énergétique | valore energetico: 190 kJ (46 kcal), Eiweiss | protéines | proteine: <0,5g, Kohlenhydrate | glucides | carboidrati: 11g, davon Zucker | dont sucres | di cui zuccheri: 9g, Fett | lipides | grassi: <0,5g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés | di cui acidi grassi saturi: 0g, Ballaststoffe | fibres alimentaires | fibre alimentari: <0,5g, Natrium | sodium | sodio: 0,02g

Succo d'arancia

Melirfruchtnektar mit 50% Fruchtanteil
 Zutaten: Wasser, Birnensaft und -mark 17%, Pfirsichsaft 17%, Aprikosensaft und -mark 16%, Zucker, Säuerungsmittel: Citronensäure, Vitamin C.
Nectar de fruits avec 50% de teneur en fruits
 Ingrédients: eau, jus et pulpe de poire 17%, jus de pêches 17%, jus et pulpe d'abricot 16%, sucre, acidifiant: acide citrique, vitamine C.
Nettare di frutta con il 50% di frutta
 Ingredienti: acqua, succo e polpa di pera 17%, succo di pesche 17%, succo e polpa d'albicocca 16%, zucchero, acido: acido citrico, vitamina C.

Pasteurisiert • Pasteurisé • Pastorizzato

FOOD FACTS 100ml enthalten | contiennent: Energiewert | valeur énergétique: 280 kJ (65 kcal), Eiweiss | protéines: <0,5g, Kohlenhydrate | glucides: 16g, davon Zucker | dont sucres: 16g, Fett | lipides: <0,5g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés: 0g, Ballaststoffe | fibres alimentaires: 0g, Natrium | sodium: 0g
 Vitamin | vitamine C: 24 mg 30% der empfohlenen Tagesdosis | de l'apport journalier recommandé | della dose giornaliera raccomandata.
 (*) % des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person. | % des repères nutritionnels journaliers pour un adulte.

e 25cl



Nettare di frutta

Pranzo

Kalorienfreies koffeinhaltiges Erfrischungsgetränk.

 Mit Süßungsmitteln. Zutaten: Wasser, Kohlensäure, Farbstoff Zuckeralkohol (E 150d), Süßungsmittel Cyclamat, Acesulfam-K und Aspartam, Säuerungsmittel E 338 und Natriumcitrat, natürliche Aromen inkl. Koffein. Enthält eine Phenylalaninquelle. Kühl und trocken lagern.
 Mindestens haltbar bis: siehe Flaschenhals / Verschluss.

NÄHRWERTE / VALEURS NUTRITIVES PRO/PAR 100ml		
Brennwert /	0,2 kcal, 1 kJ	Fett / Lipides 0 g
Valeur énergétique		davon ges. Fettsäuren /
Eiweiss / Protéines	0 g	dont acides gras sat. 0 g
Kohlenhydrate / Glucides	0 g	Ballaststoffe / Fibres 0 g
davon Zucker / dont sucres	0 g	Natrium / Sodium 0,01 g

Coca Cola zero

FOOD FACTS

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g
Energiewert valeur énergétique valore energetico	1500 kJ (355 kcal)
Eiweiss protéines proteine	12 g
Kohlenhydrate glucides carboidrati	72 g
davon Zucker dont sucres di cui zuccheri	2,5 g
Fett lipides grassi	1,5 g
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	0,5 g
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentari	2,5 g
Natrium sodium sodio	0 g

Sfoglia di pasta secca per lasagne

FOOD FACTS		1 Portion (350 g) enthält
Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100 g	
Energiewert valeur énergétique valore energetico	600 kJ (143 kcal)	501 kcal
Eiweiss protéines proteine	7 g	25 g
Kohlenhydrate glucides carboidrati	10 g	35 g
davon Zucker dont sucres di cui zuccheri	3 g	11 g
Fett lipides grassi	8 g	28 g
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	3 g	11 g
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentari	1,5 g	5 g
Natrium sodium sodio	0,47 g	1,5 g
Kochsalz sel de cuisine sale da cucina	1,2 g	4,2 g

1 Portion (350 g) enthält | 1 portion (350 g) contient

Energie 501 kcal 25%	Zuckerarten Sucres 11 g 12%	Fett Lipides 28 g 40%	Gesättigte Fettsäuren Acides gras saturés 11 g 55%	Kochsalz Sel de cuisine 4,2 g 70%
-----------------------------------	---	---------------------------------------	---	---

% des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person, basie-

Lasagne confezionate

FOOD FACTS 100g enthalten | contiennent: Energiewert | valeur énergétique: 1600 kJ (384 kcal), Eiweiss | protéines: 33 g, Kohlenhydrate | glucides: 0g, davon Zucker | dont sucres: 0g, Fett | lipides: 28g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés: 18g, Ballaststoffe | fibres alimentaires: 0g, Natrium | sodium: 0,63g, Kochsalz | sel de cuisine: 1,6g
 (*) % des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person. | % des repères nutritionnels journaliers pour un adulte.

Formaggio grattugiato Grana Padano

Cena

FOODPROFIL → www.coop.ch/foodprofil

Nährwerte Ø Valeurs nutritives moyennes	100 ml	1 Glas/verre (250ml)	
Energie/énergie	120 kJ (29 kcal)	72 kcal	4%
Eiweiss/protéines	0g	0g	0%
Kohlenhydrate/glucides	7g	17,5g	6%
davon Zucker/dont sucres	7g	17,5g	19%
Fett/lipides	0g	0g	0%
davon gesättigte Fettsäuren/ dont acides gras saturés	0g	0g	0%
Nahrungsfasern/fibres alimentaires	0g	0g	0%
Natrium/sodium	0g	0g	0%

(%) des Richtwertes für die Tageszufuhr / des repères nutritionnels journaliers → www.coop.ch/foodprofil

Tè freddo

Nährwert- informationen für: Informations nutritionnelles pour:	100 g	15 g 1 EL./cs	% GDA*
Energiewert / valeur énergétique	1340 kJ 325kcal	201kJ 49kcal	2%
Eiweiss / protéines	0.5g	0.1 g	0%
Kohlenhydrate / glucides	3.5 g	0.5 g	0%
davon Zucker / dont sucres	0.5 g	0.1 g	0%
Fett / lipides	3,4 g	5 g	7%
davon gesättigte Fettsäuren / dont acides gras saturés	4,6 g	0.7 g	3%
Nahrungsfasern / fibres alimentaires	0.1 g	0 g	0%
Natrium / sodium	0.7 g	0.1 g	5%
Kochsalz / sel de cuisine	1.8 g	0.3 g	5%

*GDA (Guideline Daily Amount) : Richtwerte für die Tageszufuhr basierend auf 2000 kcal. Der persönliche Bedarf variiert nach Alter, Geschlecht, Gewicht, Aktivität, etc.

Maionese light

FOOD FACTS

Nährwerte valeurs nutritives valori nutritivi	100g
Energiewert valeur énergétique valore energetico	300 kJ (70 kcal)
Eiweiss protéines proteine	2 g
Kohlenhydrate glucides carboidrati	15 g
Fett lipides grassi	<0,5 g
davon gesättigte Fettsäuren dont acides gras saturés di cui acidi grassi saturi	0,5 g
Ballaststoffe fibres alimentaires fibre alimentari	2 g
Natrium sodium sodio	<0,01 g
Vitamine vitamines vitamine C	28 %* 17 mg

* der empfohlenen Tagesdosis | de l'apport journalier recommandé | della dose giornaliera raccomandata

Patate

FOOD FACTS 100 g enthalten | contiennent: Energiewert | valeur énergétique: 690 kJ (165 kcal), Eiweiss | protéines: 4,5 g, Kohlenhydrate | glucides: 18 g, davon Zucker | dont sucres: 1,5 g, Fett | lipides: 8 g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés: 3,5 g, Ballaststoffe | fibres alimentaires: 1,5 g, Natrium | sodium: 0,39 g, Kochsalz | sel de cuisine: 1,0 g

1 Portion (100g) enthält 1 portion (100g) contient				
Energie 165 kcal 8%	Zuckerarten Sucres 1,5 g 2%	Fett Lipides 8 g 11%	Gesättigte Fettsäuren Acides gras saturés 3,5 g 18%	Kochsalz Sel de cuisine 1 g 17%

% des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person, basierend auf einer Ernährung von täglich 2000 kcal.
% des repères nutritionnels journaliers pour un adulte, basés sur un apport de 2000 kcal par jour.

Patate duchesse

FOOD FACTS 100g enthalten | contiennent: Energiewert | valeur énergétique: 270 kJ (64 kcal), Eiweiss | protéines: 15 g, Kohlenhydrate | glucides: <0,5g, davon Zucker | dont sucres: <0,5g, Fett | lipides: <1g, davon gesättigte Fettsäuren | dont acides gras saturés: <0,5g, Ballaststoffe | fibres alimentaires: 0g, Natrium | sodium: 0,1g

1 Portion (120g) enthält 1 portion (120g) contient			
Energie 76kcal 4%	Zuckerarten Sucres <0,5g 0%	Fett Lipides <1g 1%	Gesättigte Fettsäuren Acides gras saturés <0,5g 0%

(*) % des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person. | % des repères nutritionnels journaliers pour un adulte.

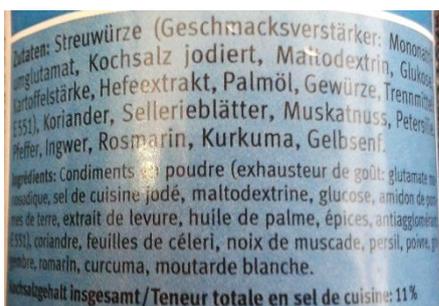
Merluzzo

FoodFacts 100g enthalten: Energiewert 843KJ (202kcal), Eiweiss 18.9g, Kohlenhydrate <0.5g, davon Zucker <0.5g, Fett 14.1g, davon gesättigte Fettsäuren 5.7g, Ballaststoffe 0g, Natrium 0.08g, Kochsalz 0g

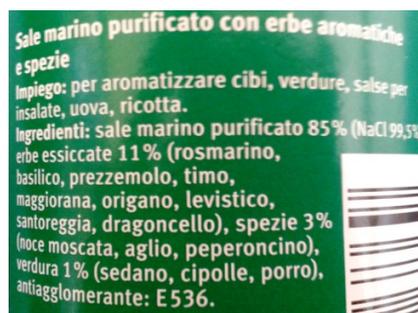
1 Portion enthält/1 portion contient (120g)				
Energie 242kcal 13%	Zuckerarten <0.5g <1%	Fett 17g 25%	Gesättigte Fettsäuren 6.9g 36.8%	Kochsalz 0g 0%

%des Richtwertes für die Tageszufuhr einer erwachsenen Person %des repères nutritionnels journaliers pour und adult

Carne di maiale



Miscela di condimenti per il pesce



Sale marino alle erbe