

Brot
(Schweiz)



Brot
(Schweiz)




Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (2000kcal)
?labelinfo.ch

Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1
Energie	277 kcal	11%	Energie	277 kcal	11%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	5g 0.5g	7% 2.5%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	5g 0.5g	7% 2.5%
Kohlen- hydrate davon Zucker	48g 7g	18% 8%	Kohlen- hydrate davon Zucker	48g 7g	18% 8%
Ballaststoffe	2g	8%	Ballaststoffe	2g	8%
Eiweiss	9g	18%	Eiweiss	9g	18%
Salz	1g	20%	Salz	1g	20%

Preis/100g **0.60** **1.00**

Erlös
Produzent_in 0.06 0.10

Umweltkosten 102 102

Label?  **Terra Suisse**
Gütesiegel der Firma Migros für
landwirtschaftliche Produkte aus
integrierte Produktion kein Label

Salat (Frankreich)



Salat (Schweiz)



Salat (Schweiz)



Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (2000kcal)
*labelinfo.ch

Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1
Energie	12 kcal	0.5%	Energie	12 kcal	0.5%	Energie	12 kcal	0.5%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	<1g 0 g	1% 0%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	<1g 0 g	1% 0%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	<1g 0 g	1% 0%
Kohlen- hydrate davon Zucker	1g 0g	0% 0%	Kohlen- hydrate davon Zucker	1g 0g	0% 0%	Kohlen- hydrate davon Zucker	1g 0g	0% 0%
Ballaststoffe	0g	0%	Ballaststoffe	0g	0%	Ballaststoffe	0g	0%
Eiweiss	1g	2%	Eiweiss	1g	2%	Eiweiss	1g	2%
Salz	0g	0%	Salz	0g	0%	Salz	0g	0%
Preis/100g	0.90		1.50		1.50			

Erlös
Produzent_in

0.09

0.15

0.15

Umweltkosten

100 (+200)

104 (+200)

82 (+200)

Label?

kein Label

kein Label

naturaplan
Gütesiegel der Fimal Coop für
Lebensmittel aus biologischer
Landwirtschaft

Tomaten (Spanien)	Tomaten (Spanien)	Tomaten (Schweiz)	Tomaten (Italien)
			
Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1
Energie 21 kcal 1%	Energie 21 kcal 1%	Energie 21 kcal 1%	Energie 21 kcal 1%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 0.3g 0% 0%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 0.3g 0% 0%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 0.3g 0% 0%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 0.3g 0% 0%
Kohlen- hydrate 3g 1%	Kohlen- hydrate 3g 1%	Kohlen- hydrate 3g 1%	Kohlen- hydrate 3g 1%
davon Zucker 3g 3%	davon Zucker 3g 3%	davon Zucker 3g 3%	davon Zucker 3g 3%
Ballaststoffe 1g 4%	Ballaststoffe 1g 4%	Ballaststoffe 1g 4%	Ballaststoffe 1g 4%
Eiweiss 0.8g 2%	Eiweiss 0.8g 2%	Eiweiss 0.8g 2%	Eiweiss 0.8g 2%
Salz 0g 0%	Salz 0g 0%	Salz 0g 0%	Salz 0g 0%
Preis/100g 1.00	Preis/100g 1.20	Preis/100g 1.30	Preis/100g 1.30
Erlös Produzent_in 0.10	Erlös Produzent_in 0.12	Erlös Produzent_in 0.13	Erlös Produzent_in 0.13
Umweltkosten 102 (+200)	Umweltkosten 87 (+200)	Umweltkosten 107 (+200)	Umweltkosten 85 (+200)
Label? kein Label	 Coop Naturaplan Gütesiegel der Firma Coop für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft	kein Label	 Bio Knospe Gütesiegel des Anbauverbands Bio-Suisse für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft mit mehr als 10% Importanteil Bio Knospe

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2000kcal)
 *labelinfo.ch

Käse (Schweiz)



Nährwerte 100g %1

Energie 280 kcal 40%
 Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 23g 33% 70%

Kohlenhydrate 0g 0%
 davon Zucker 0g 0%

Ballaststoffe 0g 0%

Eiweiss 19g 18%

Salz 3.3g 66%

Preis/100g 0.70

Erlös Produzent_in 0.07

Umweltkosten 1402

Label? kein Label

Käse (Schweiz)



Nährwerte 100g %1

Energie 280 kcal 40%
 Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 23g 33% 70%

Kohlenhydrate 0g 0%
 davon Zucker 0g 0%

Ballaststoffe 0g 0%

Eiweiss 19g 18%

Salz 3.3g 66%

Preis/100g 1.30

Erlös Produzent_in 0.13

Umweltkosten 1402

Label? kein Label

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2000kcal)
 LabelInfo.ch

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	206 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	14g 6g	20% 30%
Kohlenhydrate	6g	2%
davon Zucker	1g	1%

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2000kcal)
 *LabelInfo.ch

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	159 kcal	8%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	9g 3.5g	13% 18%
Kohlenhydrate	3g	1%
davon Zucker	<1g	<0.5%

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	249 kcal	12%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	20g 9g	29% 45%
Kohlenhydrate	<1g	<0.5%
davon Zucker	<1g	<0.5%

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	210 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	15g 6g	21% 30%
Kohlenhydrate	<1g	0.5%
davon Zucker	<1g	0.5%

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	206 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	14g 6g	20% 30%
Kohlenhydrate	6g	2%
davon Zucker	1g	1%

Rindfleisch-Burger (Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	148 kcal	9%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	12g 5g	17% 25%
Kohlenhydrate	0g	0%
davon Zucker	0g	0%

Preis/100g

1.10

1.90

2.10

2.40

2.50

2.90

Erlös Produzent_in

0.11

0.19

0.21

0.24

0.25

0.29

Umweltkosten

2702

2702

2702

2702

2702

2702

Label?

Kein Label

Kein Label

Kein Label

Kein Label

Kein Label

Kein Label



Terra Suisse
 Gütesiegel der Firma Migros für landwirtschaftliche Produkte aus integrierte Produktion



Migros Bio
 Gütesiegel der Firma Migros für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft



Coop Naturafarm
 Gütesiegel der Firma Coop für Schweizer Fleisch und Eier aus tierfreundlicher Auslaufhaltung



Coop Naturaplan
 Gütesiegel der Firma Coop für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

Poulet-Burger

(Brasilien)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	199 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	8g 1g	11% 5%
Kohlen- hydrate davon Zucker	16g 1g	6% 1%
Ballaststoffe	1g	4%
Eiweiss	15g	30%
Salz	1.6g	32%

Poulet-Burger

(Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	199 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	8g 1g	11% 5%
Kohlen- hydrate davon Zucker	16g 1g	6% 1%
Ballaststoffe	1g	4%
Eiweiss	15g	30%
Salz	1.6g	32%

Poulet-Burger

(Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	199 kcal	10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	8g 1g	11% 5%
Kohlen- hydrate davon Zucker	16g 1g	6% 1%
Ballaststoffe	1g	4%
Eiweiss	15g	30%
Salz	1.6g	32%

Preis/100g	1.10
Erlös Produzent_in	0.11
Umweltkosten	719
Label ²	Kein Label

Preis/100g	1.40
Erlös Produzent_in	0.14
Umweltkosten	702
Label ²	Kein Label

Preis/100g	2.40
Erlös Produzent_in	0.24
Umweltkosten	702
Label ²	Kein Label

²Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (2000kcal)
labelinfo.ch

Schweinsgehacktes

(Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	184 kcal	9%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	12g 5g	17% 25%
Kohlen- hydrate davon Zucker	0g 0g	0% 0%
Ballaststoffe	0g	0%
Eiweiss	19g	38%
Salz	0.1g	3%

Schweinsgehacktes

(Schweiz)



Nährwerte	100g	%1
-----------	------	----

Energie	184 kcal	9%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	12g 5g	17% 25%
Kohlen- hydrate davon Zucker	0g 0g	0% 0%
Ballaststoffe	0g	0%
Eiweiss	19g	38%
Salz	0.1g	3%

Preis/100g	1.80
Erlös Produzent_in	0.18
Umweltkosten	1202
Label ²	Kein Label

Preis/100g	1.90
Erlös Produzent_in	0.19
Umweltkosten	1202
Label ²	Kein Label

naturafarm
Coop Naturafarm
Gütesiegel der Firma Coop für
Schweizer Fleisch und Eier aus
tierfreundlicher Auslaufhaltung

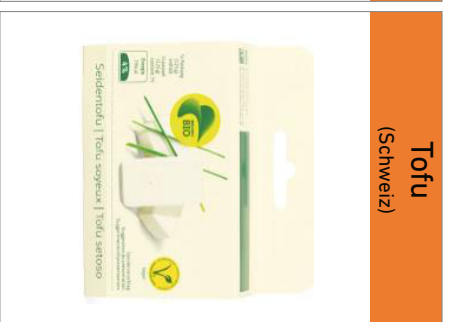
Lachsfilet (Irland)	Lachsfilet (Irland)	Lachsfilet (Feröer-Inseln)	Lachsfilet (Irland)
Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1	Nährwerte 100g %1
Energie 206 kcal 10%	Energie 206 kcal 10%	Energie 206 kcal 10%	Energie 206 kcal 10%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 14g 20% 3g 15%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 14g 20% 3g 15%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 14g 20% 3g 15%	Fett/ davon gesättigte Fettsäuren 14g 20% 3g 15%
Kohlenhydrate <1g <0.5% davon Zucker <1g <0.5%	Kohlenhydrate <1g <0.5% davon Zucker <1g <0.5%	Kohlenhydrate <1g <0.5% davon Zucker <1g <0.5%	Kohlenhydrate <1g <0.5% davon Zucker <1g <0.5%
Ballaststoffe 0.5g 2%	Ballaststoffe 0.5g 2%	Ballaststoffe 0.5g 2%	Ballaststoffe 0.5g 2%
Eiweiss 20g 40%	Eiweiss 20g 40%	Eiweiss 20g 40%	Eiweiss 20g 40%
Salz 0g 0%	Salz 0g 0%	Salz 0g 0%	Salz 0g 0%
Preis/100g 1.90	3.20	4.00	5.50
Erlös Produzent_in 0.19	0.32	0.40	0.55
Umweltkosten 1216	1211	1211	1211
Label? Kein Label	 Gütesiegel der Organisation Aquaculture Stewardship Council für Fisch aus nachhaltiger Fischzucht	 Gütesiegel der Organisation Marine Stewardship Council für Fisch und Meerestriche aus nachhaltiger Fischerei	 Gütesiegel der Firma Coop für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (200kcal)
 2labelinfo.ch

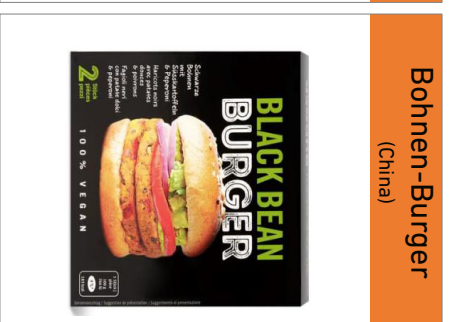
Preis/100g	1.90	3.20	4.00	5.50
Erlös Produzent_in	0.19	0.32	0.40	0.55
Umweltkosten	1216	1211	1211	1211
Label?	Kein Label	 Gütesiegel der Organisation Aquaculture Stewardship Council für Fisch aus nachhaltiger Fischzucht	 Gütesiegel der Organisation Marine Stewardship Council für Fisch und Meerestriche aus nachhaltiger Fischerei	 Gütesiegel der Firma Coop für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft



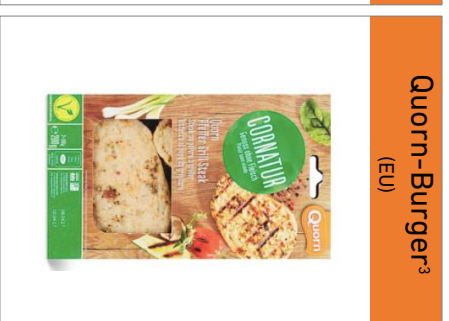
Tofu (EU)



Tofu (Schweiz)



Bohnen-Burger (China)



Quorn-Burger³ (EU)

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (2000kcal)
 *Labelinfo.ch
³Quorn ist ein Pilzprodukt, welches hauptsächlich aus Pilzproteinen besteht

Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1	Nährwerte	100g	%1
Energie	153 kcal	7%	Energie	153 kcal	7%	Energie	183 kcal	9%	Energie	120 kcal	6%
Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	9g 13% 8%		Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	9g 13% 8%		Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	4.5g 6% 2%		Fett/ davon gesättigte Fettsäuren	4g 6% 3%	
Kohlenhydrate davon Zucker	1.5g 1% 1%		Kohlenhydrate davon Zucker	1.5g 1% 1%		Kohlenhydrate davon Zucker	23g 9% 3%		Kohlenhydrate davon Zucker	7g 3% 2%	
Ballaststoffe	1g 4%		Ballaststoffe	1g 4%		Ballaststoffe	9g		Ballaststoffe	4g 16%	
Eiweiss	16g 32%		Eiweiss	16g 32%		Eiweiss	8g 16%		Eiweiss	12g 24%	
Salz	0.2g 4%		Salz	0.2g 4%		Salz	1.2g 24%		Salz	1.3g 22%	
Preis/100g	0.80		1.90		1.80		2.80				

Erlös Produzent_in	0.08	0.19	0.18	0.28
Umweltkosten	256	252	225	656
Label ²	  <p>Bio-Siegel Staatliches Gütesiegel Deutschland für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft</p> <p>EU-Bio Staatliches Gütesiegel EU für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft</p>	 <p>Migros Bio Gütesiegel der Firma Migros für Lebensmittel aus biologischer Landwirtschaft</p>	Kein Label	Kein Label