

PFLANZENDRINKS: NÄHRWERTE



Ob Hafer, Soja oder Mandel – nicht alle Pflanzendrinks sind gleich, vor allem wenn es um die Nährwerte geht. Hier bringt jeder Pflanzendrink seine eigenen Vorteile mit sich. Unsere Übersicht der Nährwertangaben hilft Ihnen, die Unterschiede zu erkennen und den Drink zu wählen, der genau zu Ihnen passt.

DRINK/ 100 ML	SOJA 		HAFER 		MANDEL 		KOKOS 	
	SOJA ORIGINAL	SOJA OHNE ZUCKER	HAFER	HAFER OHNE ZUCKER	MANDEL	MANDEL OHNE ZUCKER	KOKOS	KOKOS OHNE ZUCKER
Energie	39 kcal	33 kcal	43 kcal	44 kcal	23 kcal	14 kcal	20 kcal	14 kcal
Fett	1,7 g	1,9 g	1,5 g	1,5 g	1,1 g	1,1 g	0,8 g	1,2 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	0,3 g	0,2 g	0,2 g	0 g	0 g	0,8 g	1,1 g
Kohlenhydrate	2,5 g	0 g	6,3 g	6,4 g	2,7 g	0 g	2,7 g	0 g
davon Zucker	2,5 g	0 g	3,2 g	0 g	2,4 g	0 g	1,9 g	0 g
Ballaststoffe	0,5 g	0,6 g	0,7 g	0,7 g	0,3 g	0,3 g	0,1 g	0 g
Eiweiß	3,0 g	3,3 g	0,8 g	0,8 g	0,5 g	0,5 g	0,1 g	0,1 g
Salz	0,09 g	0,09 g	0,10 g	0,10 g	0,15 g	0,15 g	0,13 g	0,07 g
Vit. B2 0,21 mg*	•	•	•	•				
Vit. B9 30 µg*			•	•				
Vit. B12 0,38 µg*	•	•			•	•	•	•
Vit. D2 0,75 µg*	•	•	•	•	•	•		
Vit. E 1,8 mg*					•	•		
Calcium 120 mg*	•	•	•	•	•	•	•	•
Jod 22,5 µg*	•	•	•	•	•	•		

* = 15 % der Nährstoffbezugswerte

Die Alpro Pflanzendrinks werden mit den dargestellten Nährwerten (inkl. Jod) bis spätestens Ende 2025 erhältlich sein.

DAS STEHT AUF DER PACKUNG

Ein zweiter Blick lohnt sich: Denn **Produktverpackungen** enthalten weit mehr als nur ein attraktives Design – sie **liefern wichtige Informationen** über das enthaltende Produkt. Von Nährwertangaben bis zur Zutatenliste: Wir zeigen, wo Sie die Informationen auf der Verpackung finden, die **für Sie wichtig** sind.

NÄHRWERTTABELLE – EIN ÜBERBLICK

Die Nährwerttabelle gibt **Auskunft über die wichtigsten Nährstoffe** und hilft Ihnen, die **Nährstoffzusammensetzung** des Produkts auf einen Blick zu erfassen. Die **Angaben** sind meist **pro 100 ml**. Damit können Sie **bewusster entscheiden**, ob Ihnen ein Produkt zusagt – je nachdem, **was Ihnen wichtig ist** (z. B. wenig Zucker, mehr Eiweiß oder wenig Fett).

ZUTATENLISTE – WAS STECKT DRIN?

Die Zutatenliste zeigt Ihnen, **woraus ein Produkt besteht** – von der Hauptzutat bis zu Zusatzstoffen. Die Reihenfolge ist entscheidend: **Was zuerst genannt wird, ist am meisten enthalten**.

Die Abbildung zeigt die Rückseite einer Alpro-Verpackung mit der Nährwerttabelle und der Zutatenliste. Die Nährwerttabelle ist in zwei Spalten unterteilt: 'Durchschnittliche Nährwerte / Valeurs nutritionnelles moyennes' und 'pro 100 ml / po 100 ml'. Die Spaltenüberschriften sind 'Energie / Energija vrednot' und '138 kJ / 33 kcal'. Die Spaltenüberschriften sind 'Fett / Maščobe' und '1,9 g', 'davon gesättigte Fettsäuren / dont acids gras saturés' und '0,3 g', 'Kohlenhydrate / Glukozes / Oglikovi hidrati' und '0 g', 'davon Zucker / dont sukre / od tega sladkorji' und '0 g', 'Ballaststoffe / Fibres alimentaires / Prehranske vlaknine' und '0,6 g', 'Eiweiß / Protéines / Beljakovine' und '5,3 g', 'Säure / Sel / Soli' und '0,09 g'. Die Nährwertangaben sind: Energie 138 kJ / 33 kcal, Fett 1,9 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g, Kohlenhydrate 0 g, davon Zucker 0 g, Ballaststoffe 0,6 g, Eiweiß 5,3 g, Säure 0,09 g. Die Nährwertangaben sind: Energie 138 kJ / 33 kcal, Fett 1,9 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g, Kohlenhydrate 0 g, davon Zucker 0 g, Ballaststoffe 0,6 g, Eiweiß 5,3 g, Säure 0,09 g. Die Nährwertangaben sind: Energie 138 kJ / 33 kcal, Fett 1,9 g, davon gesättigte Fettsäuren 0,3 g, Kohlenhydrate 0 g, davon Zucker 0 g, Ballaststoffe 0,6 g, Eiweiß 5,3 g, Säure 0,09 g.

Die Abbildung zeigt die Vorderseite einer Alpro-Verpackung mit der Aufschrift 'HEY DU! Suchst du nach einer leckeren Möglichkeit, wichtige NÄHRSTOFFE zu dir zu nehmen? Dieser LECKERE DRINK ist angereichert:'. Die Verpackung ist orange und zeigt eine Alpro-Flasche. Die Nährstoffangaben sind: MIT 5 WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN: CALCIUM, VITAMIN B12, VITAMIN D2, VITAMIN B2, JOD. Die Nährstoffangaben sind: CALCIUM, VITAMIN B12, VITAMIN D2, VITAMIN B2, JOD. Die Nährstoffangaben sind: CALCIUM, VITAMIN B12, VITAMIN D2, VITAMIN B2, JOD. Die Nährstoffangaben sind: CALCIUM, VITAMIN B12, VITAMIN D2, VITAMIN B2, JOD.

MIT 5 WICHTIGEN NÄHRSTOFFEN

Hier können Sie auf einen Blick sehen, welche 5 wichtigen Nährstoffe in Ihrem Drink vorkommen.

Denn viele Alpro Produkte enthalten **wichtige Vitamine** und **Mineralstoffe** wie **Calcium**, **Vitamin B2**, **B12** und **Vitamin D**. Bis Ende 2025 werden ausgewählte Alpro Pflanzendrinks zudem **Jod** enthalten.

Die **Anreicherung mit 5 wichtigen Nährstoffen** orientiert sich an wissenschaftlichen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und stellt ein besonderes Merkmal der Alpro Pflanzendrinks dar. Denn Alpro bietet Verbrauchern das **umfangreichste Portfolio an angereicherten pflanzlichen Drinks** in Deutschland.

Damit sind Alpro Produkte nicht nur eine gute Möglichkeit, die **Ernährung pflanzlicher** und abwechslungsreicher zu **gestalten**. Sie **unterstützen** dabei, einen **Beitrag zur Nährstoffversorgung** zu leisten und sogar mögliche **Versorgungslücken auszugleichen**.