

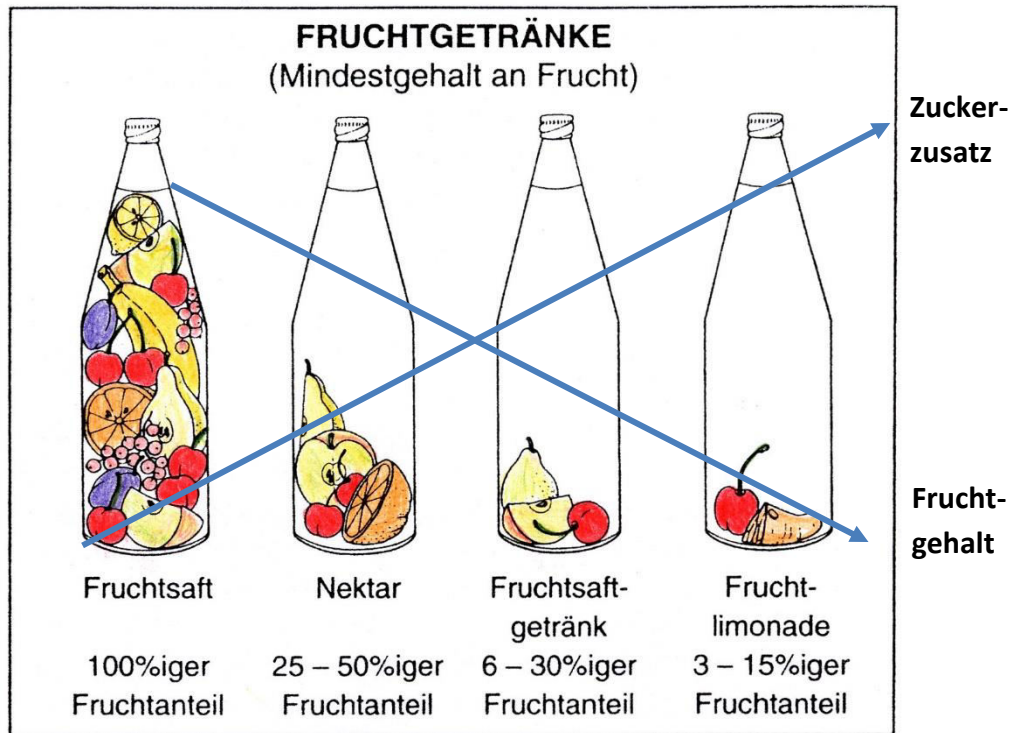


## Infoblatt Nr. 3

### Fruchtgehalt diverser Getränke

#### Faustregel

Je niedriger der Fruchtanteil, desto mehr Zucker wird bei süßen Getränken zugesetzt.



#### Hinweis

Mehr Fruchtanteil bedeutet auch mehr Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Nicht umsonst zählt 1 Glas 100%-iger Fruchtsaft auch als Obstportion und eigentlich nicht als Getränk. Optimal sind daher stark gespritzte Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz).