

Beispiel: Erdbeer-Joghurt

	Produkt 1	Produkt 2	Produkt 3	Selbstgemacht
Kommentar/ Bewertung	hoher Fruchtanteil; 50 % Erdbeeren = 100g Erdbeeren pro Becher	Erdbeeranteil nicht genau angegeben: 18 % = 27 g Frucht und Fruchtsaft pro Becher	sehr niedriger Frucht- anteil: 5 % = 6 g Erdbeeren pro Becher; Das ist ein viertel einer großen Erdbeere.	Kurze Zutatenliste
	viele Zusatzstoffe	viele Kalorien, weil Fettanteil hoch bei gleich hohem Zuckeranteil	Kalorien niedrig, weil Magermilchjoghurt (weniger Fett) und ein Teil des Zuckers durch Süßstoffe ersetzt ist.	Keine Zusatzstoffe
			lange Zutatenliste mit vielen Zusatz- stoffen	Kein Fruktosesirup oder Süßstoff
				hoher Fruchtanteil mit 50 % = 70 g pro Becher
				geringster Zucker- gehalt, deshalb auch recht niedrige Kalorien im vgl. zu Produkt 1 trotz Vollfett-Joghurt