

# ORANGENSAFT IN DER ERNÄHRUNG

## HERSTELLUNG

### Pressen reifer Früchte



**Pasteurisierung & Abfüllung**  
in luftdichte Verpackung.  
Gewährleistet Haltbarkeit und  
schützt Inhaltsstoffe (z. B.  
Vitamine, Mineralstoffe).

**i** \*Wird dem Saft das Wasser entzogen, wird sein Transportgewicht erheblich reduziert und sein ökologischer Fußabdruck kann signifikant verringert werden.

**Mehr Informationen:**  
[www.fruitjuicematters.de](http://www.fruitjuicematters.de)

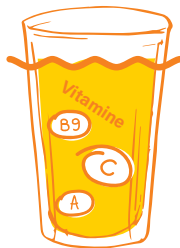
## NÄHRSTOFFE

### Orangensaft liefert viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe.

150 ml Orangensaft decken mehr als 50% des täglichen Vitamin-C-Bedarfs.<sup>1</sup>



### Vitamin C ...



... erhöht die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln.<sup>2</sup>

... kann zur Verringerung von Müdigkeit beitragen.<sup>2</sup>

... trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.<sup>2</sup>

### Zusätzlich enthalten:

- Kalium
- Folat
- sekundäre Pflanzenstoffe

## HÄTTEN SIE ES GEWUSST? ORANGENSAFT ...



... besteht immer zu 100% aus Frucht.



... werden niemals Farb- und Konservierungsstoffe zugesetzt.



... beinhaltet nur den natürlichen, in den Früchten gewachsenen Zucker.



... egal ob als Direktsaft oder aus Konzentrat, hat per Gesetz immer eine gleichwertige Qualität.



Ein Glas Orangensaft (150 ml) deckt nur 3% des für Frauen angegebenen Referenzwerts einer Energiezufuhr von 2.100 kcal pro Tag.<sup>3</sup>



## 5 AM TAG

### Mit Orangensaft den Obstkonsum ergänzen:

Empfohlene Menge Obst und Gemüse am Tag	<b>5,0 Portionen</b>
Realer Konsum Frauen	<b>3,1 Portionen</b>
Realer Konsum Männer	<b>2,4 Portionen</b>

Ein kleines Glas Orangensaft kann gelegentlich eine Portion Obst ersetzen und helfen, die von der DGE empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag zu erreichen.

<sup>1</sup> Berechnung auf Basis des DGE-Referenzwerts einer Vitamin-C-Zufuhr von 95 mg/Tag für erwachsene Frauen, [www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/](http://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/vitamin-c/)

<sup>2</sup> Verordnung (EU) Nr. 432/2012 der Kommission vom 16. Mai 2012 zur Festlegung einer Liste zulässiger anderer gesundheitsbezogener Angaben über Lebensmittel als Angaben über die Reduzierung eines Krankheitsrisikos sowie die Entwicklung und die Gesundheit von Kindern Text von Bedeutung für den EWR. Abrufbar unter <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/?uri=celex%3A32012R0432>

<sup>3</sup> DGE-Richtwert für Energiezufuhr von Frauen im Alter von 25 bis 50 Jahren mit sitzender und zeitweise gehender/stehender Tätigkeit (PAL 1,6). Durchschnittlicher Kalorienwert für Orangensaft (FJM-Nährwerttabelle) = 61,5 kcal/150 ml. 61,5/2.100 = 3%