

VZS-Untersuchung: Erhebung des Salzgehalts in Convenience- und anderen verarbeiteten Lebensmitteln

	Marke	Produkt	Füll- menge g	Gesehen bei	Gesehen am	Energie kcal/100 g	Salz g/100 g	SINU Bewertung	1 Portion g	Salz g/ Portion	% WHO- Höchstwert (pro Portion)
Fertiggerichte											
1	Good Choice	XXL Bacon Burger (polpetta cotta in un pane con pancetta e formaggio fuso)	260	Aldi	22.04.25	293	1,70	Hoher Salzgehalt	260	4,42	88%
2	Coop	2 Cordon bleu con Prosciutto e Formaggio surgelati	250	Coop	24.04.25	234	1,60	Hoher Salzgehalt	125	2,00	40%
3	Primia	La Pizza del Mese Speck e Brie	380	CC Amort	22.04.25	261	1,60	Hoher Salzgehalt	200	3,20	64%
4	Primia	Tramezzini farciti Prosciutto cotto	140	CC Amort	22.04.25	242	1,60	Hoher Salzgehalt	140	2,24	45%
5	Banzai	Nudols gusto Verdura	350	Aldi	22.04.25	85	1,30	Hoher Salzgehalt	350	4,55	91%
6	Strauss	Schlutzkrapfen	500	Despar	24.04.25	222	1,30	Hoher Salzgehalt	125	1,63	33%
7	Cucina Nobile	Crespelle al Prosciutto e Formaggio	300	Aldi	22.04.25	170	1,10	Mittlerer Salzgehalt	150	1,65	33%
8	Reifer Gourmet	Südtiroler Speckknödel 6 Stück	330	Coop	24.04.25	202	1,00	Mittlerer Salzgehalt	110	1,10	22%
9	Primia	Lasagne alla Bolognese surgelate	500	CC Amort	22.04.25	140	0,96	Mittlerer Salzgehalt	250	2,40	48%
10	Despar	Melanzane alla Parmigiana	340	Despar	24.04.25	117	0,87	Mittlerer Salzgehalt	170	1,48	30%
Fertiggerichte Mittelwert							1,30			2,47	49%
Backwaren & salzige Snacks											
1	Regione che vai	Cuscinetti croccanti Sardi integrali	160	Aldi	22.04.25	415	2,80	Hoher Salzgehalt	30	0,84	17%
2	Despar Premium	Taralli con Olio extra vergine di Oliva	300	Despar	24.04.25	459	2,70	Hoher Salzgehalt	30	0,81	16%
3	Gran Pavesi	Il Cracker Salato 18 porzioni	560	Coop	24.04.25	436	2,20	Hoher Salzgehalt	31	0,68	14%
4	Primia	Piada Sfogliata 5 pezzi	600	CC Amort	22.04.25	346	1,80	Hoher Salzgehalt	120	2,16	43%
5	Preiss	Vinschgauer 2 Stück	266	Aldi	22.04.25	284	1,60	Hoher Salzgehalt	133	2,13	43%
6	Mondelez	Tuc Bake Rolls Original	150	Coop	24.04.25	441	1,50	Hoher Salzgehalt	30	0,45	9%
7	Roberto	Hamburger Gourmet glassato 4 buns	300	Aldi	22.04.25	301	1,40	Hoher Salzgehalt	75	1,05	21%
8	Mondelez	Ritz Crackers Original	200	Despar	24.04.25	485	1,30	Hoher Salzgehalt	30	0,39	8%
9	Scotti	Bio Croccanti Risette 100% Riso	150	Despar	24.04.25	381	0,50	Mittlerer Salzgehalt	30	0,15	3%
10	Primia	Pinsa Romana	200	CC Amort	22.04.25	230	0,47	Mittlerer Salzgehalt	200	0,94	19%
Backwaren & salzige Snacks Mittelwert							1,63			0,96	19%
Verarbeitetes Fleisch											
1	Coop Fior Fiore	Prosciutto di Parma DOP	100	Coop	24.04.25	266	5,20	Hoher Salzgehalt	50	2,60	52%
2	Landbeck	Mini Cabanossi affumicati 2 x 125 g	250	Aldi	22.04.25	379	3,80	Hoher Salzgehalt	50	1,90	38%
3	Regione che vai	Bresaola della Valtellina IGP	80	Aldi	22.04.25	159	3,80	Hoher Salzgehalt	50	1,90	38%
4	Vontavon	Floridus Speck al Fieno	564	Despar	24.04.25	321	3,80	Hoher Salzgehalt	50	1,90	38%
5	Negrone	Salame Ungherese	100	Despar	24.04.25	373	3,70	Hoher Salzgehalt	50	1,85	37%
6	Senfter	Kaminwurzen 5 Stück	330	CC Amort	22.04.25	452	3,50	Hoher Salzgehalt	66	2,31	46%
7	Parmacotto	Mortadella Bologna IGP con Pistacchio	120	CC Amort	22.04.25	294	2,50	Hoher Salzgehalt	50	1,25	25%
8	Senfter	Praga Prosciutto cotto affumicato	125	Despar	24.04.25	138	2,30	Hoher Salzgehalt	50	1,15	23%
9	Siebenförcher	Lyoner	100	Coop	24.04.25	305	2,30	Hoher Salzgehalt	50	1,15	23%

VZS-Untersuchung: Erhebung des Salzgehalts in Convenience- und anderen verarbeiteten Lebensmitteln

10	Recla	Wiener Original Südtirol 2 Stück	180	Coop	24.04.25	231	1,90	Hoher Salzgehalt	90	1,71	34%
Verarbeitetes Fleisch Mittelwert							3,28			1,77	35%
Vegane Fleischersatzprodukte											
1	Handl Tyrol	Veggie Tyrolini Jalapeno Chili	80	Aldi	22.04.25	346	3,30	Hoher Salzgehalt	50	1,65	33%
2	My Vay	Affettato vegano gusto Crudo	90	Aldi	22.04.25	246	2,40	Hoher Salzgehalt	50	1,20	24%
3	My Vay	Veganes Kebab	140	Aldi	22.04.25	201	1,90	Hoher Salzgehalt	100	1,90	38%
4	Despar Veggie	Miniburger vegano	160	Despar	24.04.25	285	1,80	Hoher Salzgehalt	100	1,80	36%
5	Planted	Straccetti alla Diavola	160	Coop	24.04.25	226	1,80	Hoher Salzgehalt	100	1,80	36%
6	Coop Vivi Verde	Nuggets vegetali biologici	160	Coop	24.04.25	253	1,70	Hoher Salzgehalt	100	1,70	34%
7	Kioene	Cotoletta vegetale 2 porzioni	200	CC Amort	22.04.25	258	1,40	Hoher Salzgehalt	100	1,40	28%
8	Unconventional	Burger 100% vegetale 2 pezzi	220	CC Amort	22.04.25	221	1,30	Hoher Salzgehalt	110	1,43	29%
9	Garden Gourmet	Cotoletta sottile di Soia e Frumento 2 pezzi	180	Despar	24.04.25	223	1,20	Mittlerer Salzgehalt	100	1,20	24%
10	Garden Gourmet	Polpette Veggie con Soia Frumento e Verdure 2 porzioni	200	Coop	24.04.25	227	1,00	Mittlerer Salzgehalt	100	1,00	20%
Vegane Fleischersatzprodukte Mittelwert							1,78			1,51	30%
Käse											
1	Mondelez	Sottilette classiche 7 fette	200	CC Amort	22.04.25	225	3,10	Hoher Salzgehalt	57	1,77	35%
2	Coop Fior Fiore	Feta DOP	200	Coop	24.04.25	296	2,60	Hoher Salzgehalt	50	1,30	26%
3	Regione che vai	Pecorino Sardo DOP maturo	300	Aldi	22.04.25	417	2,00	Hoher Salzgehalt	50	1,00	20%
4	Mila	Stelvio Stifser g.U.	150	CC Amort	22.04.25	362	1,90	Hoher Salzgehalt	50	0,95	19%
5	Coop	Asiago DOP fresco	350	Coop	24.04.25	368	1,70	Hoher Salzgehalt	50	0,85	17%
6	Despar Premium	Gorgonzola piccante DOP	200	Despar	24.04.25	332	1,50	Hoher Salzgehalt	50	0,75	15%
7	Trentingrana Consorzio	Trentingrana DOP	350	Coop	24.04.25	398	1,50	Hoher Salzgehalt	50	0,75	15%
8	Mondelez	Philadelphia classico	250	Despar	24.04.25	249	0,74	Mittlerer Salzgehalt	100	0,74	15%
9	Mandara	Mozzarella di Latte di Bufala	200	Despar	24.04.25	285	0,60	Mittlerer Salzgehalt	100	0,60	12%
10	Bonla	Ricotta	300	Aldi	22.04.25	160	0,36	Mittlerer Salzgehalt	100	0,36	7%
Käse Mittelwert							1,60			0,91	18%

50 Anzahl Produkte

Erläuterungen

/ = nicht zutreffend, nicht vorhanden, keine Angabe dazu

1 Portion = 1 Stück oder die Menge, die von den Herstellern als Portionsgröße angegeben wird oder [1 Standardportion gemäß SINU \(Società Italiana di Nutrizione Umana\)](#)

Erklärungen zur Spalte „SINU Bewertung“:

Hoher Salzgehalt: >1,2 g/100 g; mittlerer Salzgehalt: 0,3 – 1,2 g/100 g; niedriger Salzgehalt: <0,3 g/100 g

Erklärungen zur Spalte „% WHO-Höchstwert (pro Portion)“:

Anteil an der WHO-Höchstmenge (max. 5 g Salz pro Person und Tag), der mit 1 Portion des Produkts aufgenommen wird