



Von Omega-3 zur Health-Story: Strategien für Märkte im Wandel

85%

Fisch ist gesund.



Wer Jogginghose trägt,
hat die Kontrolle über
sein Leben zurück.

Dranbleiben lohnt sich. Abnehmen braucht Geduld. Jetzt die
AOK 66-Tage-Challenge starten: aok.de/66Tage

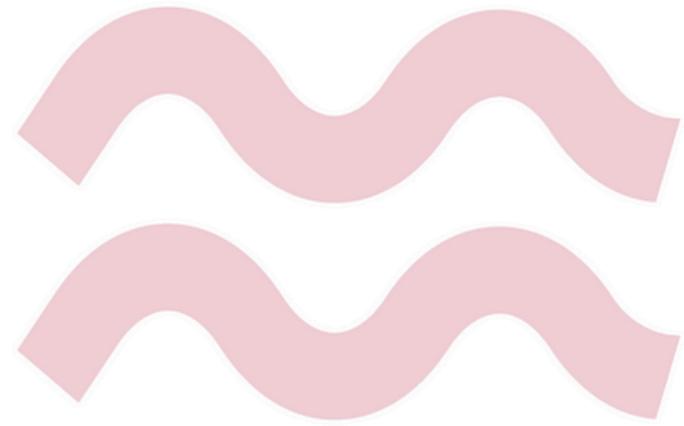


AOK Nordost. Die Gesundheitskasse.



New way to healthy

Natur
Nachhaltig
Neu erzählen



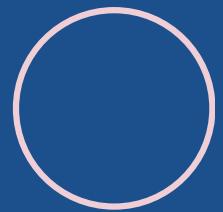
Side Streams Fermentation

Nachhaltig + Gesund

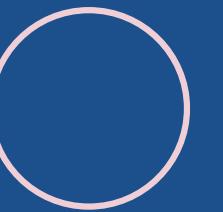


Proteingehalt von Lachs?

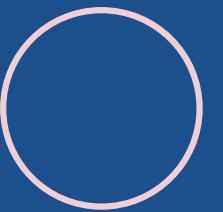
pro 100g



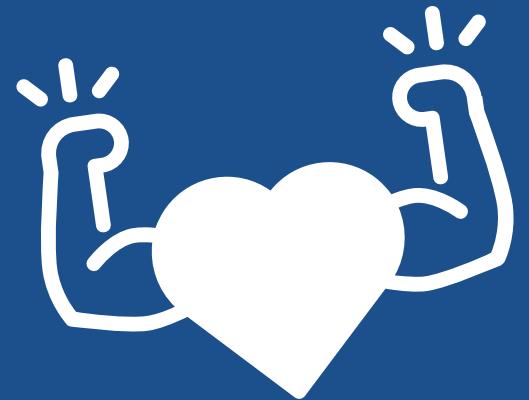
12g



20g

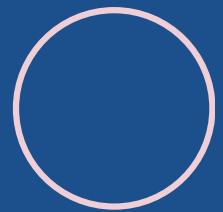


27g

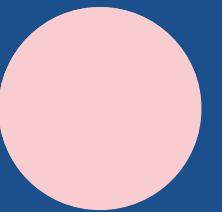


Proteingehalt von Lachs?

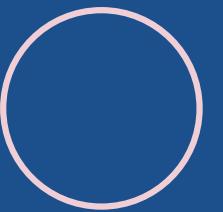
pro 100g



12g



20g



27g

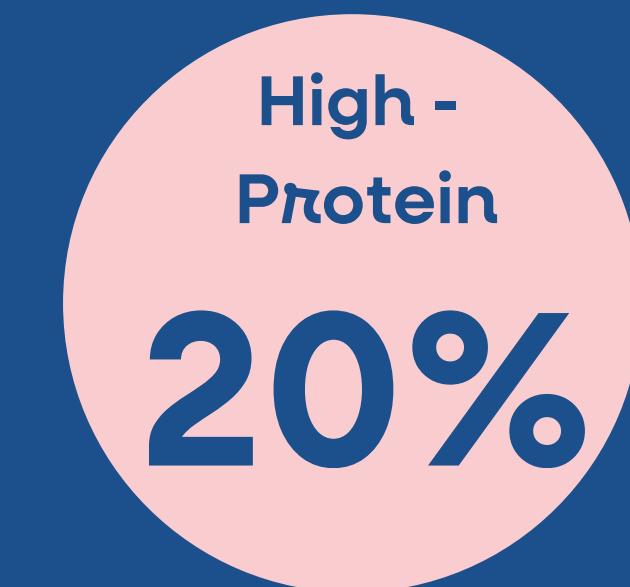
40%

PROTEINQUELLE

wenn auf den Proteinanteil mindestens 12 % des gesamten Brennwerts des Lebensmittels entfallen.

HOHER PROTEINGEHALT

Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Proteingehalt ist nur zulässig, wenn auf den Proteinanteil mindestens 20 % des gesamten Brennwerts des Lebensmittels entfallen.



Proteinanteil in Prozent am Brennwert

Lebensmittel	Protein	kcal gesamt	Proteinanteil am Brennwert
■ Hering (Atlantik)	18 g	210 kcal	34 %
■ Lachs (Atlantik)	20 g	200 kcal	40 %
■ Magerquark	12 g	65 kcal	74 %
■ Shrimps (Vannamei, gekocht)	19 g	90 kcal	84 %
■ Thunfisch (frisch)	23 g	100 kcal	92 %
■ Hähnchenbrust (mager)	27 g	120 kcal	90 %

Die Werte geben Orientierung und haben keinen Anspruch auf exakte Genauigkeit.

💡 Fazit:

- Magerfische wie Thunfisch, Kabeljau oder Seelachs → sehr hoher Proteinanteil (80–95 %).
- Fettreiche Fische wie Makrele, Hering oder Aal → deutlich niedriger (20–40 %), weil Fett 9 kcal/g liefert.











Deine tägliche Portion Hülsenfrüchte



unwider-
stehlich
knusprig



viele
Proteine und
Ballaststoffe



allergenarm:
kein Gluten,
keine Nüsse



handmade
in eigener
Rösterei

Geschmack

umami-intensiv
salzfrisch
mineralisch
ozeanisch
mild-salzig
elegant-würzig
delikat-intensiv
fein-balanciert
frisch-pikant

Gefühl & Erlebnis

sinnlich
belebend
leicht
pure Lebensfreude
entschleunigend
erfrischend
inspirierend
lebendig
harmonisch

Textur & Mundgefühl

butterzart
seidenglatt
flaky
crisp
smooth
soft
creamy
tender

Herkunft & Haltung

nordisch-klar
aus kühlen Gewässern
handgeangelt
nachhaltig gefangen
transparent produziert
verantwortungsvoll verarbeitet
regional verwurzelt
respektvoll mit der Natur

creamy
flaky
ozeanisch

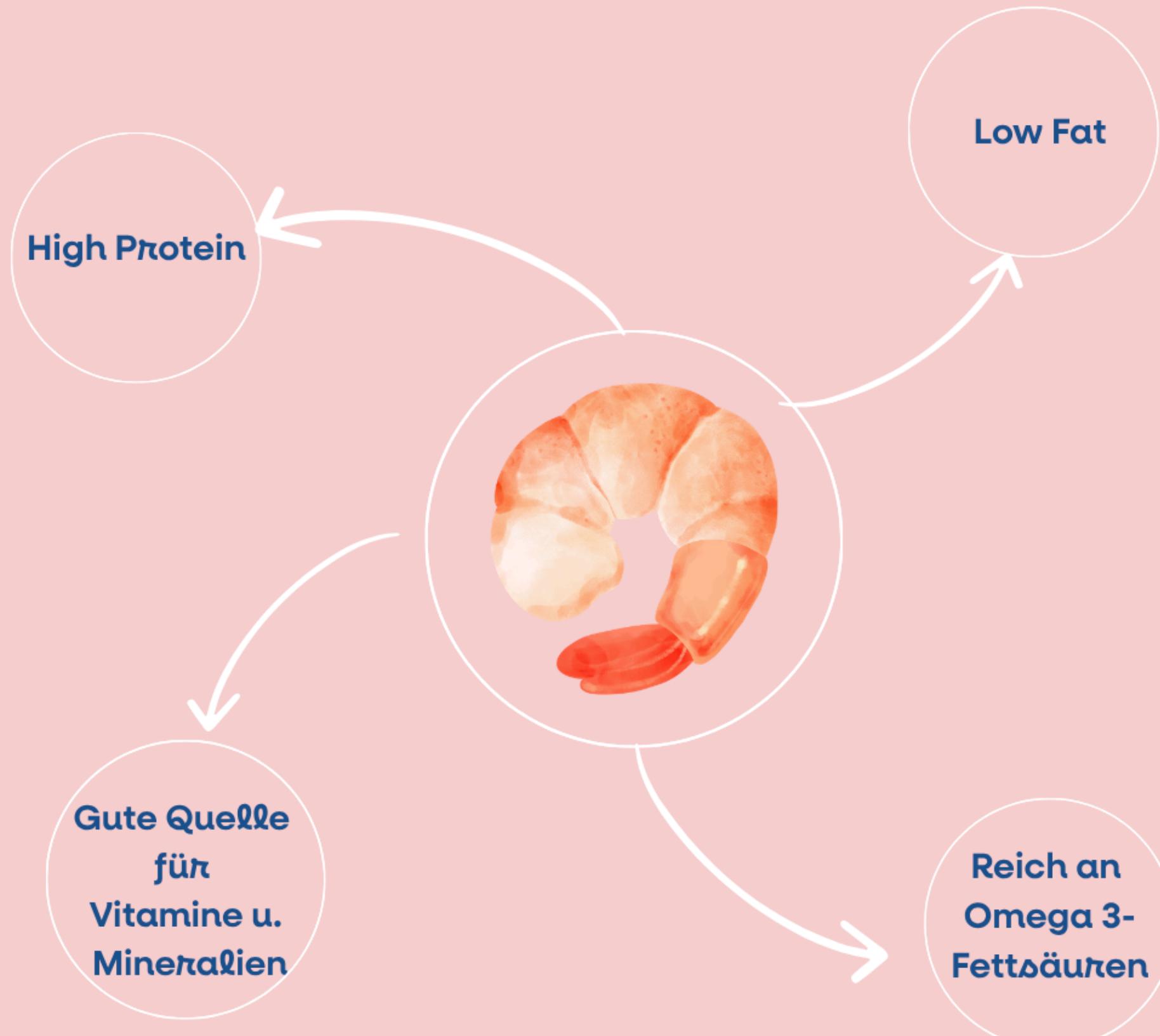


seafood
insights

Creamy,
mit Fisch aus nordisch klaren Gewässern,
verantwortungsvoll verarbeitet.

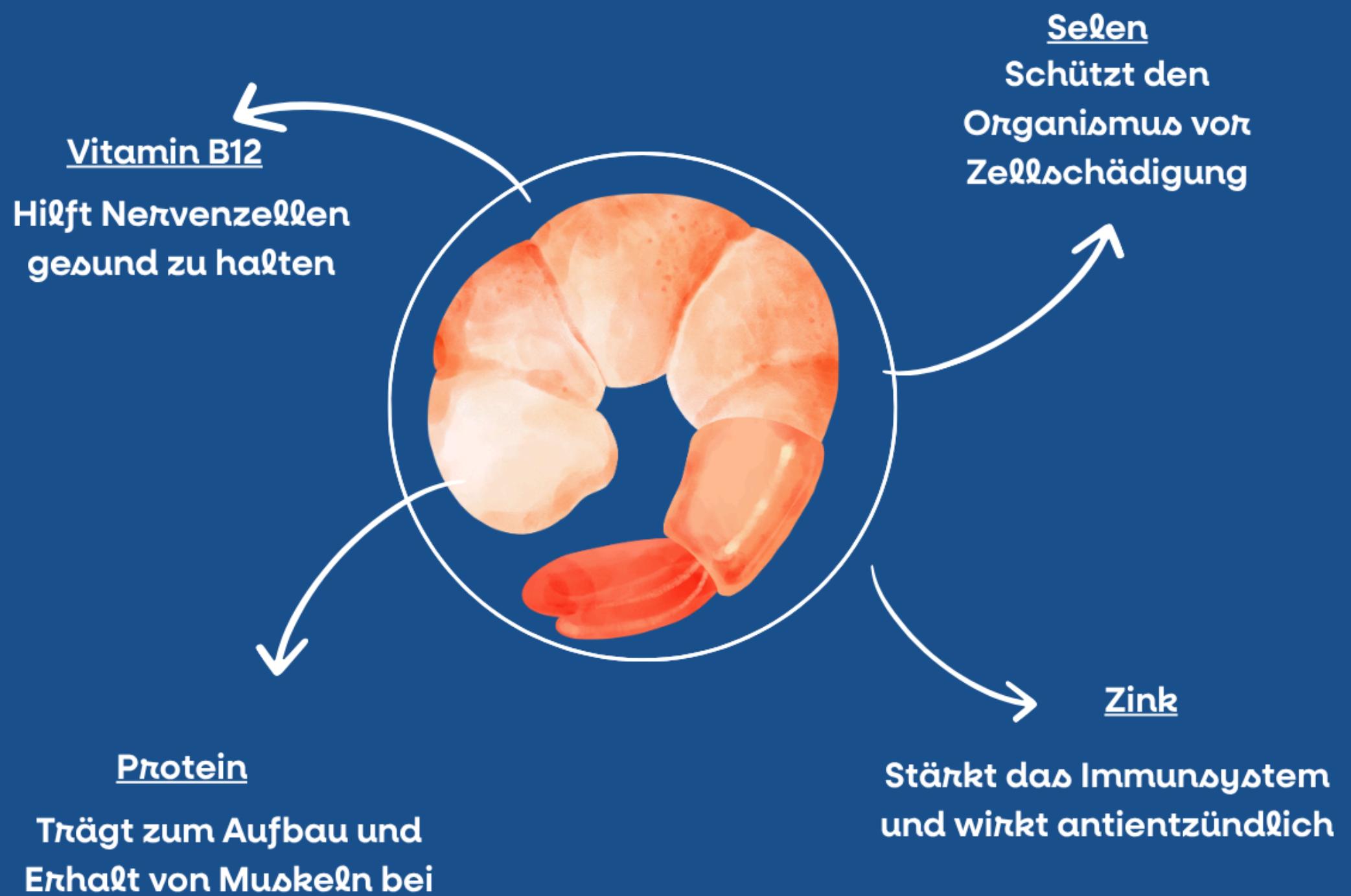
ozeanisch,
Muscheln juicy,
pure Lebensfreude

Entdecke die Gesundheitsvorteile von Shrimps in Deiner Ernährung



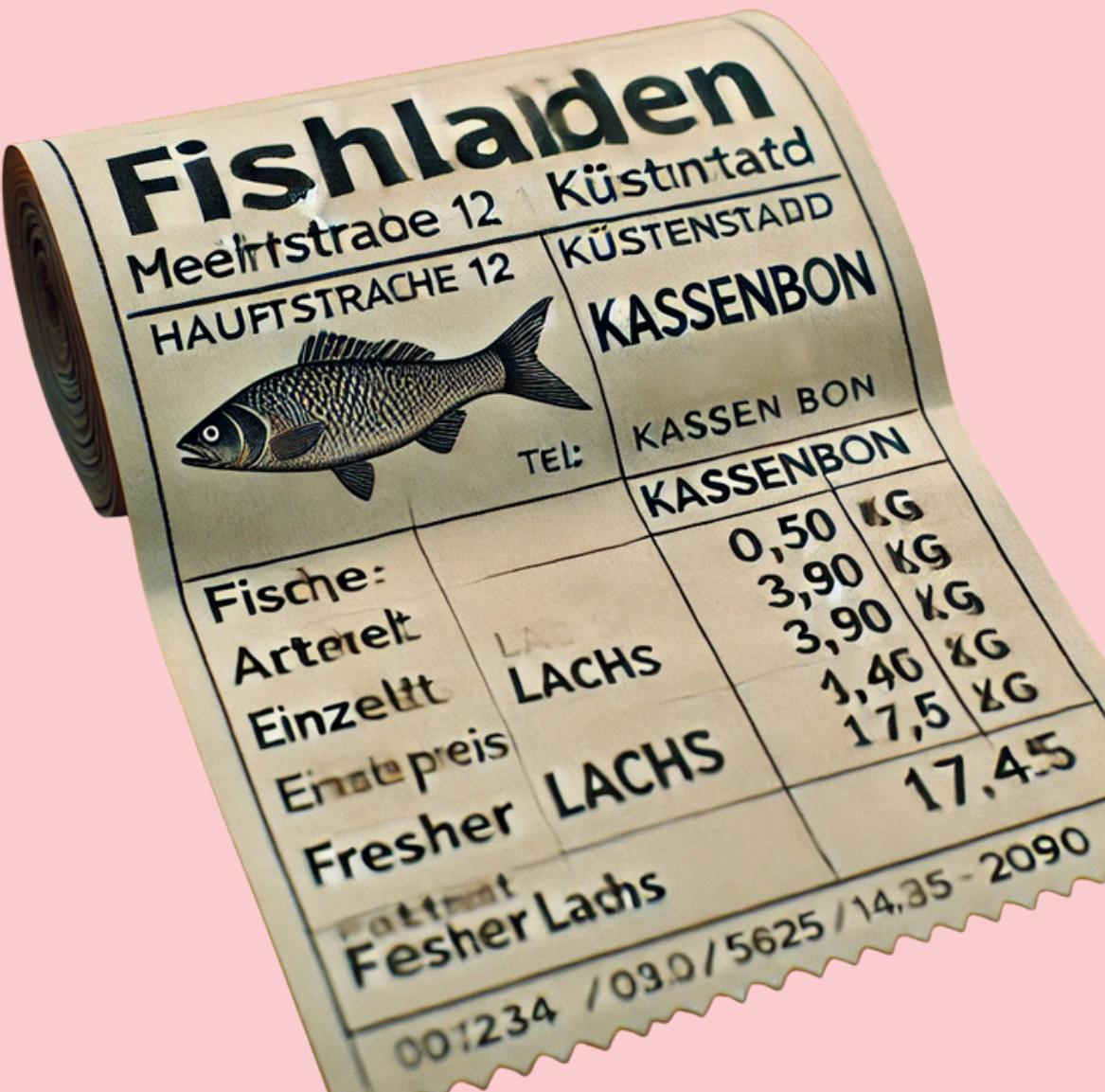
**Eigene Gesundheit
motiviert zum Kauf**

Vorteile Shrimps zu essen - es stärkt Deine Gesundheit!



**Eat fish
live longer**

Blue Protein Move



1

von Natur aus / Natürlich

2

High-Protein

3

Fisch trägt zum Aufbau und
Erhalt der Muskeln bei.



Los jetzt Muskeln aufbauen!

Klarheit beginnt mit der Entscheidung,
loszugehen.



Dürfen Unternehmen auf dem Produktdeckel die Proteinmenge eines Produkts hervorheben?



“14g PROTEIN pro Becher“

Konkret stellt sich die Frage, ob der Claim '14 Gramm Protein pro Becher' eine zulässige Konkretisierung der Angabe 'hoher Proteingehalt' ist. Letztere ist laut Health-Claims-Verordnung (HCVO) für Lebensmittel zugelassen, die einen Proteingehalt von mindestens 20 Prozent am Brennwert haben."

Der Bundesgerichtshof will seine Entscheidung am 20. November verkünden.

PROTEINQUELLE

Die Angabe, ein Lebensmittel sei eine Proteinquelle, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn auf den Proteinanteil mindestens 12 % des gesamten Brennwerts des Lebensmittels entfallen.

HOHER PROTEINGEHALT

Die Angabe, ein Lebensmittel habe einen hohen Proteingehalt, sowie jegliche Angabe, die für den Verbraucher voraussichtlich dieselbe Bedeutung hat, ist nur zulässig, wenn auf den Proteinanteil mindestens 20 % des gesamten Brennwerts des Lebensmittels entfallen.

VON NATUR AUS/NATÜRLICH

Erfüllt ein Lebensmittel von Natur aus die in diesem Anhang aufgeführte(n) Bedingung(en) für die Verwendung einer nährwertbezogenen Angabe, so darf dieser Angabe der Ausdruck „von Natur aus/natürlich“ vorangestellt werden.