



KRITERIENKATALOG

Geprüfte IN FORM-Rezepte

In Kooperation mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung zeichnet die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) Rezepte aus, die sich zur Umsetzung von Mahlzeiten im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung besonders gut eignen. Die Rezeptprüfung erfolgt durch die DGE.

Anbieter von Rezeptbüchern oder Rezeptportalen können Einzelrezepte zur Prüfung einreichen. Geprüft und ggf. optimiert und gekennzeichnet werden Rezepte für vollständige Hauptmahlzeiten, für Mahlzeitenkomponenten und für Zwischenmahlzeiten. Speisenpläne oder Ernährungskonzepte werden nicht geprüft. Von der Prüfung ausgeschlossen sind zudem Rezepte für Feine Backwaren (z. B. Kuchenrezepte), alkoholische und/oder zuckergesüßte Getränke sowie Rezepte, die im Titel auf spezielle Ernährungsformen hinweisen (z. B. mit den Begriffen „vegan“ oder „Diät“). Die Kennzeichnung richtet sich an Verbraucher, die sich selbst verpflegen.



Generelle Anforderungen an Rezepte:

Generelle Anforderungen	Beispiele für eine optimale Umsetzung
Fettarme Zubereitung	Max. 0,5 EL Öl pro Portion als Dressing für Salate Max. 1 bis 1,5 EL Öl zum Anbraten für das gesamte Gericht <u>Nicht geeignete Zubereitungsmethoden:</u> Frittieren oder Panieren
Sparsamer Einsatz von Salz und Zucker, Jodsalz mit Fluorid zum (sparsamen) Salzen einsetzen	Anstelle von Salz Gewürze und Kräuter zum Würzen einsetzen
Das Nachkochen der Rezepte muss gelingen	Rezepte müssen erprobt sein
Ein Foto muss vorhanden sein	Attraktives Foto, auf dem das zubereitete Gericht erkennbar ist

Je nach Art des Rezeptes (vollständige Hauptmahlzeit, Mahlzeitenkomponente oder Zwischenmahlzeit) gelten unterschiedliche Kriterien, welche auf den folgenden Seiten aufgeführt sind.

I. Rezepte für vollständige Hauptmahlzeiten

Mögliche Zutaten	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	Beispiele für eine optimale Auswahl: Vollkornprodukte, Parboiled Reis oder Naturreis, Speisekartoffeln
Gemüse, Salat	Beispiele für eine optimale Auswahl: Gemüse, frisch oder Tiefkühlware, Hülsenfrüchte, Rohkost/Salat
Obst	Beispiele für eine optimale Auswahl: Obst, frisch oder Tiefkühlware ohne Zuckerzusatz
Milch, Milchprodukte	Fettarme Produkte, z. B.: Milch mit 1,5 % Fett; Naturjoghurt mit 1,5 bis 1,8 % Fett <u>Ausnahmen:</u> Speisequark mit max. 20 % Fett i. Tr.; Käse mit max. 50 % Fett i. Tr.
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	Max. 80 – 150 g Fleisch Max. 150 g Fisch Beispiele für eine optimale Umsetzung: mageres Muskelfleisch, fettarme Fleischerzeugnisse, Seefisch
Öle, Fette	Beispiele für eine optimale Umsetzung: Rapsöl (Standardöl), Walnussöl, Weizenkeimöl (beide nur für kalte Gerichte), Sojaöl, Olivenöl

Nährstoffe	Anforderungen an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ¹
Energie	≤ 700 kcal / ≤ 3.000 kJ
Protein	≤ 34 g <u>Ausnahme:</u> keine Begrenzung des Proteingehalts bei Rezepten für Fleisch- und Fischgerichte. Für diese wird eine Portionsgröße von max. 80 bis 150 g betrachtet. ²
Fett	≤ 24 g <u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die 1 Portion fettreichen Fisch enthalten (z. B. Hering oder Lachs): ≤ 51 g. ³ <u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die ≤ 25 g Nüsse und Ölsaaten enthalten dürfen. Der Fettgehalt wird hier exkl. der Nüsse und Ölsaaten bewertet.
Kohlenhydrate	≥ 86 g
Ballaststoffe	≥ 10 g

¹ Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Mittagsverpflegung; 19 bis unter 65 Jahre, PAL 1,4, Drittelansatz.

² Pro Woche sollten nicht mehr als 300 – 600 g Fleisch und Wurst verzehrt werden.

³ Pro Tag sollten nicht mehr als 60 – 80 g Fett zugeführt werden. Fettreicher Fisch sollte nicht öfter als einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.



Nährstoffe	Anforderungen an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ⁴
zugesetzter Zucker (= alle zugesetzten Mono- und Disaccharide sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup und Fruchtsaft)	≤ 18 g
Cholesterol	≤ 300 mg pro Tag

⁴ Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für die Mittagsverpflegung; 19 bis unter 65 Jahre, PAL 1,4, Drittelansatz.

II. Rezepte für Mahlzeitenkomponenten

Komponente	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl pro Portion des fertigen Gerichts (mind. 1 der genannten muss erfüllt sein)
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	≥ 1 Portion Vollkornprodukte ⁵ oder ≥ 1 Portion Parboiled Reis oder Naturreis ⁶
Gemüse, Salat	≥ 1 Portion Gemüse ⁷ Beispiele für eine optimale Auswahl: frisch oder Tiefkühlware gegart oder als Rohkost/Salat
Obst	≥ 1 Portion Obst ⁸ ohne Zuckerzusatz Beispiel für eine optimale Auswahl: frisch oder Tiefkühlware
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	1 Portion Fisch ⁹

Nährstoffe	Anforderungen an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ^{10,11}
Fett	≤ 34 g/1.000 kcal <u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die 1 Portion fettreichen Fisch enthalten (z. B. Hering oder Lachs): ≤ 73 g/1.000 kcal. ¹² <u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die ≤ 25 g Nüsse und Ölsaaten enthalten dürfen. Der Fettgehalt wird hier exkl. der Nüsse und Ölsaaten bewertet.
zugesetzter Zucker (= alle zugesetzten Mono- und Disaccharide sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup und Fruchtsaft)	≤ 25 g/1.000 kcal
Cholesterol	≤ 300 mg pro Tag

⁵ 1 Portion entspricht z. B. 100 – 125 g Nudeln (Rohgewicht), 50 – 60 g Vollkorngetreideflocken.

⁶ 1 Portion entspricht 50 – 60 g Reis (Rohgewicht).

⁷ 1 Portion entspricht mind. 125 g Gemüse oder 60 – 70 g getrockneten Hülsenfrüchten.

⁸ 1 Portion entspricht mind. 125 g Obst.

⁹ 1 Portion entspricht 70 – 150 g Fisch.

¹⁰ Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für Mahlzeitenkomponenten/Zwischenmahlzeiten, 19 bis unter 65 Jahre, PAL 1,4.

¹¹ Angaben erfolgen auf die Energiedichte bezogen.

¹² Pro Tag sollten nicht mehr als 60 – 80 g Fett zugeführt werden. Fettreicher Fisch sollte nicht öfter als einmal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

III. Rezepte für Zwischenmahlzeiten

Mögliche Zutaten	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl pro Portion des fertigen Gerichts (mind. 1 der genannten muss erfüllt werden)
Getreide, Getreideprodukte, Kartoffeln	≥ 1 Portion Vollkornprodukte ¹³
Gemüse, Salat	≥ 1 Portion Gemüse ¹⁴ Beispiele für eine optimale Auswahl: frisch oder Tiefkühlware gegart oder als Rohkost/Salat
Obst	≥ 1 Portion Obst ¹⁵ ohne Zuckerzusatz Beispiel für eine optimale Auswahl: frisch oder Tiefkühlware
Milch, Milchprodukte	1 Portion fettarme Milch und/oder Milchprodukte ¹⁶ , z. B.: Milch mit 1,5 % Fett; Naturjoghurt mit 1,5 bis 1,8 % Fett; Magerquark
Nährstoffe	Anforderung an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ^{17,18}
Fett	≤ 34 g/1.000 kcal <u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die ≤ 25 g Nüsse und Ölsaaten enthalten dürfen. Der Fettgehalt wird hier exkl. der Nüsse und Ölsaaten bewertet.
zugesetzter Zucker (= alle zugesetzten Mono- und Disaccharide sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup und Fruchtsaft)	≤ 25 g/1.000 kcal
Cholesterol	≤ 300 mg pro Tag

¹³ 1 Portion entspricht z. B. 1 Scheibe (ca. 50 g) Brot oder 50 – 60 g Vollkorngetreideflocken.

¹⁴ 1 Portion entspricht mind. 125 g Gemüse oder 60 – 70 g getrockneten Hülsenfrüchten.

¹⁵ 1 Portion entspricht mind. 125 g Obst.

¹⁶ 1 Portion entspricht z. B. 150 g Joghurt oder 200 ml Milch.

¹⁷ Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für Zwischenmahlzeiten/Mahlzeitenkomponenten, 19 bis unter 65 Jahre, PAL 1,4.

¹⁸ Angaben erfolgen auf die Energiedichte bezogen.