

Geprüfte IN FORM-Rezepte – Kriterienkatalog



Wir von Geprüfte IN FORM-Rezepte haben uns zum Ziel gesetzt, zu zeigen, wie einfach und lecker gesundes Kochen geht. Dafür zeichnen wir zusammen mit IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) leckere und gesunde Gerichte und Rezepte von bekannten Rezeptanbietern mit dem IN FORM-Logo aus.

Anforderungen an die Rezepte:

- ✓ **Ein Foto muss vorhanden sein**
Mach ein schönes Foto von Deinem Gericht! Dadurch werden andere Menschen motiviert, Dein Rezept nachzukochen. Die Bildrechte müssen bei Dir liegen.
- ✓ **Das Nachkochen gelingt**
Am besten kochst Du Dein Gericht einmal selber anhand Deiner Beschreibung. So kannst Du sichergehen, dass Du keine Zutaten oder Zubereitungsschritte vergessen hast.
- ✓ **Fettarme Zubereitung**
Geh sparsam mit Fett um, sodass das Essen nicht im Fett schwimmt. Zum Braten eignen sich Raps- und Olivenöl. Soll es einen Salat geben, kannst Du z. B. ein aromatisches Walnussöl verwenden.
- ✓ **Sparsamer Einsatz von Salz und Zucker**
Mit weniger Salz und mehr Gewürzen und Kräutern erhält Dein Gericht mehr Aroma und bekommt so den letzten Schlift.
Auch Zucker und Zuckeralternativen, wie Honig, Sirup, Dicksäfte und zuckergesüßte Säfte solltest Du nur sparsam einsetzen.
- ✓ **Kein zugesetzter Alkohol**
Jeder sollte Dein Gericht nachkochen und genießen können. Deswegen lass den Alkohol lieber weg, so haben auch Kinder einen unbeschwerten Genuss.

Wenn du Salz verwendest, empfehlen wir Dir Jodsalz mit Fluorid.

Statt mit Wein kannst Du z. B. mit Gemüsebrühe ablöschen.

Geprüfte IN FORM-Rezepte – Kriterienkatalog

Komponenten

Die folgenden Komponenten sollten die Stars der Zutaten in Deinem Rezept sein.

Eine Portion steht in den Mengenangaben zu den Komponenten immer für eine Person. Möchtest Du also beispielsweise für 4 Personen Vollkornnudeln kochen, brauchst Du 4 mal 100g Vollkornnudeln, um die Komponente Getreideprodukte zu erfüllen.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

- ≥ 1 Portion Vollkornprodukte
ODER
- ≥ 1 Portion Parboiled Reis/ Naturreis
ODER
- ≥ 1 Portion Salz- oder Ofenkartoffeln

Größe einer Portion:

Vollkornnudeln (Rohgewicht) = 100-125 g	Vollkornbrot = 1 Scheibe
Reis (Rohgewicht) = 50-60 g	Vollkornmehl = 50 g
Getreideflocken = 50-60 g	Kartoffeln = 180-250 g

Gemüse, Salat und Obst

- ≥ 1 Portion Gemüse, Salat und/oder Obst
- z.B.: frisch oder Tiefkühlware,
gegart oder als Rohkost/ Salat,
Obst ohne Zuckerzusatz

Größe einer Portion:

Gemüse = 125 g
Getrocknete Hülsenfrüchte = 60-70 g
Obst = 125 g
Nüsse = 25 g

Milch, Milchprodukte

- 1 Portion fettarme Milch und/oder Milchprodukte
- z.B.: Milch mit 1,5% Fett,
Naturjoghurt mit 1,5-1,8% Fett,
Quark mit max. 20% Fett,
Käse mit max. 50% Fett

Größe einer Portion:

Milch (1,5% Fett), Buttermilch, Dickmilch = 100-125 g
Joghurt (1,5-1,8% Fett), Magerquark, körniger Frischkäse = 50-60 g
Käse, fettarmer Frischkäse ohne Zuckerzusatz = 50-60 g

Fleisch, Wurst, Fisch, Eier

- 1 Portion Fisch
ODER
 - 1 Portion Fleisch
- z.B.: mageres Muskelfleisch, fettarme Fleischerzeugnisse

Größe einer Portion:

Fisch = 60-150 g	max. 150 g Fleisch oder Fisch pro Portion
Fleisch = max. 150 g	