



Kriterienkatalog

Geprüfte IN FORM-Rezepte

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.



Generelle Anforderungen an Rezepte:

Generelle Anforderungen	Beispiele für eine optimale Umsetzung, Erläuterung
Fettarme Zubereitung	Sparsamer Umgang mit Fetten. Beispiele für eine optimale Umsetzung sind Rapsöl (Standardöl), Walnussöl, Weizenkeimöl (beide nur für kalte Gerichte), Sojaöl sowie Olivenöl.
Sparsamer Einsatz von Salz und Zucker	Jodsalz mit Fluorid zum (sparsamen) Salzen einsetzen. Anstelle von Salz, Gewürze und Kräuter zum Würzen verwenden. Sparsam Süßen (Zucker, Honig, Sirup, Dicksäfte und mit Zucker zugesetzte Säfte).
Kein zugesetzter Alkohol	Alkohol/Alkoholaromen werden bei der Zubereitung nicht verwendet. Für Gerichte mit Alkoholeinsatz sind Alternativen angezeigt.
Das Nachkochen der Rezepte muss gelingen	Rezepte müssen erprobt sein.
Ein Foto muss vorhanden sein	Attraktives Foto, auf dem das zubereitete Gericht erkennbar ist.

*Rezeptanbieter können Einzelrezepte zur Prüfung einreichen. Geprüft und ggf. optimiert und gekennzeichnet werden Rezepte für vollständige Hauptmahlzeiten, Mahlzeitenkomponenten, Zwischenmahlzeiten, Frühstück und Abendessen. Speisepläne oder Ernährungskonzepte werden nicht geprüft. Von der Prüfung ausgeschlossen sind zudem Rezepte für alkoholische und/oder zuckergesüßte Getränke sowie Rezepte, die im Titel auf spezielle Ernährungsformen hinweisen. Die Kennzeichnung richtet sich an Verbraucher, die sich selbst verpflegen.



I. Kriterien für die Rezeptprüfung

Komponente	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl pro Portion des fertigen Gerichts (mind. 1 der genannten muss erfüllt sein)
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>≥ 1 Portion Vollkornprodukte oder ≥ 1 Portion Parboiled Reis/Naturreis oder ≥ 1 Portion Salz- oder Ofenkartoffeln</p>
Gemüse, Salat und Obst	<p>≥ 1 Portion Gemüse und/oder Obst</p> <p>z. B.: frisch oder Tiefkühlware, gegart oder als Rohkost/Salat, Obst ohne Zuckerzusatz</p>
Milch, Milchprodukte	<p>1 Portion fettarme Milch und/oder Milchprodukte</p> <p>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.</p>
Fleisch, Wurst, Fisch und Eier	<p>1 Portion Fisch</p> <p>max. 150 g Fleisch, Fisch</p> <p>z. B.: mageres Muskelfleisch, fettarme Fleischerzeugnisse, Seefisch</p>
Nährstoffe	Anforderungen an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ^{1,2}
Energie	<p>≤ 700 kcal / ≤ 3.000 kJ für Hauptmahlzeiten</p> <p>≤ 400 kcal / ≤ 1700 kJ für Zwischenmahlzeiten</p>
Fett	<p>≤ 34 g/1.000 kcal bzw. ≤ 30 %</p> <p><u>Ausnahme:</u> für Rezepte, die</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Portion fettreichen Fisch enthalten (z. B. Hering oder Lachs): ≤ 73 g/1.000 kcal bzw. ≤ 66 %.³

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

² Angaben erfolgen auf die Energiedichte bezogen.

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.



- Nüsse und Ölsaaten enthalten. Der Fettgehalt wird exkl. 1 Portion Nüsse/Ölsaaten (≤ 25 g) bewertet.⁴
- Avocado enthalten. Der Fettgehalt wird exkl. 1 Portion Avocado (125 g) bewertet.

Ballaststoffe
 ≥ 14 g/1.000 kcal

Ausnahme: Zwischenmahlzeiten und Rezepte, die die Anforderungen (an die Lebensmittelauswahl) *Milch*; *Milchprodukte* und/oder *Fisch* erfüllen, müssen diese Anforderung an den Ballaststoffgehalt nicht erfüllen.

zugesetzter Zucker

(= alle zugesetzten Mono- und Disaccharide sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup)

 ≤ 25 g/1.000 kcal

Kein Zuckerzusatz bei Smoothies⁵.

⁴ Verarbeitete Produkte aus Nüssen und Ölsaaten (z. B. Erdnussmus/-butter oder Mandelmehl) fallen ebenfalls in die Ausnahmeregelung. Nussmuse oder ähnliche Produkte mit Zusätzen (z. B. Zucker) werden bei der Ausnahme nicht einbezogen.

⁵ Bestehend maximal zur Hälfte aus Saft, mindest. 50 % aus Obst/Gemüse als stückige Bestandteile oder Püree von ganzen Früchten.



II. Übersicht über Portionsgrößen

Mögliche Zutaten	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl	Beispiele für eine Portion
Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>≥ 1 Portion Vollkornprodukte oder</p> <p>≥ 1 Portion Parboiled Reis/Naturreis oder</p> <p>≥ 1 Portion Salz- oder Ofenkartoffeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 - 125 g Vollkornnudeln (Rohgewicht) • 50 - 60 g Reis (Rohgewicht) • 50 - 60 g Getreideflocken • 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g) • 50 g Vollkornmehl • 180 - 250 g Kartoffeln
Gemüse, Salat und Obst	<p>≥ 1 Portion Gemüse und/oder Obst</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 125 g Gemüse • 60 - 70 g getrocknete Hülsenfrüchte • 125 g Obst • 25 g Nüsse • 25 g Trockenobst
Milch, Milchprodukte	<p>1 Portion fettarme Milch und/oder Milchprodukte</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Milch (1,5 % Fett), Buttermilch, Dickmilch • 150 g Joghurt (1,5 % Fett), Magerquark, körniger Frischkäse • 30 g Käse (30 % Fett i. Tr.), fettarmer Frischkäse
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	<p>1 Portion Fisch</p> <p>1 Portion Fleisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 70 - 150 g Fisch • maximal 150 g Fleisch

III. Übersicht Einordnung Fisch

magerer bis mittelfetter Fisch	fettreicher Fisch (fällt in die Ausnahmeregelung)
<p>Dornhai/Seeaal, Flunder, Forelle, Hecht, Kabeljau/Dorsch, Karpfen, Katfisch/Steinbeißer, Rotbarsch, Sardine, Schellfisch, Schleie, Scholle, Seelachs/Köhler, Seeteufel, Steinbutt, Zander,</p> <p>Garnelen, Krebstiere und Meeresfrüchte werden ebenfalls in der Berechnung hinzugezählt</p>	<p>Aal, Hering, Lachs, Makrele, Schwarzer Heilbutt, Sprotte, Thunfisch⁶, Wels/Waller</p>

⁶ Thunfisch aus der Konserve wird bei der Berechnung nicht als Fettfisch gezählt, da dem Fisch bei der Verarbeitung ein Großteil des Fettess entzogen wurde.