

Kriterienkatalog

IN FORM-Rezepte

Der Kriterienkatalog wurde im Rahmen des IN FORM Projekts „Geprüfte IN FORM-Rezepte“ von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) entwickelt. Der Kriterienkatalog definiert klar nachvollziehbare Anforderungen, die Rezepte erfüllen müssen, um als ausgewogen zu gelten. Dabei orientierte sich die Entwicklung an wissenschaftlichen Erkenntnissen zur gesunden Ernährung sowie an den Leitlinien der DGE. Neben der Berücksichtigung von Nährstoffgehalt, Portionsgröße und Lebensmittelvielfalt stehen vor allem die praktische Umsetzbarkeit im Alltag und der Genuss im Fokus.

Generelle Anforderungen an Rezepte:

Erläuterung

Fettarme Zubereitung	Sparsamer Umgang mit Fetten. Beispiele für eine optimale Auswahl sind Rapsöl (Standardöl), Leinöl, Walnussöl (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, Fruchtsaftkonzentrate und Fruchtsäfte).
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.
Produktneutralität	In den Rezepten dürfen keine Produktnamen auftauchen.

I Kriterien für die Rezeptprüfung

Komponente	Anforderungen an die Lebensmittelauswahl pro Portion des fertigen Gerichts (mind. 1 der genannten Kriterien muss erfüllt sein)
------------	---

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln	<p>≥ 1 Portion Vollkornprodukte oder ≥ 1 Portion Parboiled Reis/Naturreis oder ≥ 1 Portion Kartoffeln (z. B. Salz-, Pell-, Ofenkartoffeln)/ Süßkartoffeln oder ≥ 1 Portion Pseudogetreide (z. B. Quinoa/Amaranth/ Buchweizen)</p>
--	--

Gemüse, Salat und Obst	<p>≥ 1 Portion Gemüse/Hülsenfrüchte und/oder Obst</p> <p>z. B.: frisch oder Tiefkühlware (ohne Zusatz von Fett, Saucen, Ölen, Sahne, Salz), gegart oder als Rohkost/Salat, Obst (ungesüßt)</p>
-------------------------------	--

Milch, Milchprodukte	<p>1 Portion Milch und/oder Milchprodukte</p> <p>z. B.: Milch, Naturjoghurt, Kefir mit max. 3,8 % Fett Speisequark mit max. 20 % Fett i. Tr. Käse mit max. 50 % Fett i. Tr.</p>
-----------------------------	---

Fisch¹	1 Portion Fisch
--------------------------	-----------------

Komponente	Maximalwerte pro Portion des fertigen Gerichts (folgende Mengen dürfen <u>nicht</u> überschritten werden)
------------	--

Fleisch, Wurst	<p>max. 1 Portion Fleisch oder Wurst z. B.: mageres Muskelfleisch, fettarme Wurst</p>
-----------------------	--

¹ Wählen Sie Fisch aus nachhaltiger Fischerei bzw. nachhaltig betriebenen Aquakulturen

Nährstoffe	Anforderungen an den Nährstoffgehalt pro Portion des Gerichts ^{2,3}
Energie	<p>≤ 700 kcal / ≤ 3.000 kJ für Hauptmahlzeiten</p> <p>≤ 400 kcal / ≤ 1700 kJ für Zwischenmahlzeiten</p>
Fett	<p>≤ 30 En%⁴</p> <p>Ausnahme: für Rezepte, die</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Portion fettreichen Fisch enthalten (z. B. Hering oder Lachs): ≤ 65 En%.^{5, 6} • Nüsse/Ölsaaten enthalten. Der Fettgehalt wird exkl. 1 Portion Nüsse bzw. Ölsaaten (≤ 25 g; Ausnahme Leinsamen: ≤ 15 g) bewertet.⁷ • Avocado enthalten. Der Fettgehalt wird exkl. 1 Portion Avocado (≤ 125 g) bewertet.
Ballaststoffe	<p>≥ 14 g/1.000 kcal</p> <p>Ausnahme: Rezepte, die die Anforderungen (an die Lebensmittelauswahl) <i>Milch, Milchprodukte</i> und/oder <i>Fisch</i> erfüllen, müssen diese Anforderung an den Ballaststoffgehalt nicht erfüllen.</p>
Freier Zucker (= alle zugesetzten Mono- und Disaccharide sowie natürlich vorkommende Zucker in Honig, Sirup, Fruchtsaftkonzentraten und Fruchtsäften)	<p>≤ 25 g/1.000 kcal</p> <p>Kein Zuckerzusatz bei Smoothies⁸.</p>

² Umsetzung der D-A-CH-Referenzwerte für Mahlzeitenkomponenten/Zwischenmahlzeiten, 19 bis unter 65 Jahre, PAL 1,4.

³ Angaben erfolgen auf die Energiedichte bezogen.

⁴ Entspricht ≤ 34 g/1000 kcal

⁵ Entspricht ≤ 72 g/1000 kcal

⁶ 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.

⁷ 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.

⁸ Bestehend maximal zur Hälfte aus Saft, mindestens 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 Pseudogetreide oder</p> <p>≥ 1 Portion Kartoffeln, Süßkartoffeln</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 100 - 125 g Vollkornnudeln (Rohgewicht) • 50 - 60 g Reis (Rohgewicht) oder Pseudogetreide • 50 - 60 g Getreideflocken • 1 Scheibe Vollkornbrot (ca. 50 g) • 50 g Vollkornmehl • 180 - 250 g (Süß-)Kartoffeln
Gemüse, Salat und Obst	≥ 1 Portion Gemüse und/oder Obst	<ul style="list-style-type: none"> • 125 g Gemüse • 60 - 70 g getrocknete Hülsenfrüchte • 125 g Obst • ≤ 25 g Nüsse, Ölsaaten (Ausnahme: ≤ 15 g Leinsamen) • ≤ 25 g Trockenobst
Milch, Milchprodukte	1 Portion Milch und/oder Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • 200 ml Milch, Buttermilch, Dickmilch • 150 g Joghurt, Quark (max. 20% Fett i. Tr.), körniger Frischkäse • 30 g Käse (max. 50% Fett i. Tr.), Frischkäse
Fleisch, Wurst, Fisch, Eier	<p>1 Portion Fisch</p> <p>≤ 1 Portion Fleisch/Wurst</p> <p>1 Portion Ei</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 70 - 150 g Fisch • max. 150 g Fleisch • max. 30 g Wurst • 1 Ei

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, Konserven-Thunfisch⁹, Garnelen, Krebstiere und Meeresfrüchte werden ebenfalls in der Berechnung hinzugezählt</p>	<p>Aal, Hering, Lachs, Makrele, Schwarzer Heilbutt, Sprotte, Thunfisch, Wels/Waller</p>

⁹ Thunfisch aus der Konserve wird bei der Berechnung zu den Magerfischen gezählt, da er nur einen geringen Gesamt-Fettgehalt aufweist. Daher wird die Fett-Ausnahmeregelung bei Thunfisch aus der Konserve nicht angewendet.