

HEALTH-SCORE DES BEELONG-KALKULATORS

METHODIK

HEALTH-SCORE



SCORE DES HAUPTGERICHTS

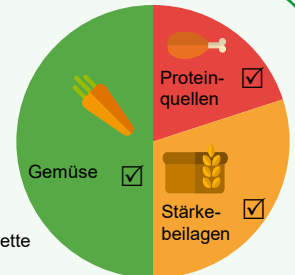
Der Nährwert-Score wird von **E** bis **A** angezeigt. **A** ist der beste Score.

Das Hauptgericht bekommt einen guten Health-Score, wenn die Menge altersentsprechend ist und folgende Zutaten enthält¹:

- Gemüse ☒
- proteinreiche Lebensmittel ☒
- stärkeiche Lebensmittel ☒
- zugesetzte Fette ☒



zugesetzte Fette



Fällt der Score nicht optimal aus, kann er durch Anpassung der Portionsgrösse oder durch die Veränderung der Zutaten verbessert werden.²

Mehr nahrungsfaserreiche Zutaten, die Verwendung eines Öls mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren z. B. Raps-/ Olivenöl oder der Gebrauch von wenig Kochsalz ermöglichen die Verbesserung des Score², z. B. von einem Score C zu einem Score B.

¹ Empfehlungen des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung



SCORE DES DESSERTS

Diese Zutaten beeinflussen den Health-Score des Desserts oder der Zwischenmahlzeit positiv.

- Früchte, Gemüse
- Joghurt, Milchprodukte, Milch
- Schalenfrüchte, Nüsse (ungesalzen)
- Hülsenfrüchte
- Eier
- Vollkornbrot, Vollkorngetreide

Ein hoher Anteil an zugefügtem Zucker oder an gesättigten Fettsäuren beeinflusst den Score negativ.



SCORE DES MENÜS

Bei Menüs, die ein Dessert enthalten, kombiniert der Menü-Score den Score des Hauptgerichts mit jenem des Desserts.



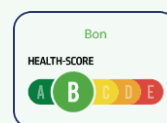
C

+



A

=



² Für Details: siehe technische Beschreibung des Health-Scores des Beelong-Rechners