



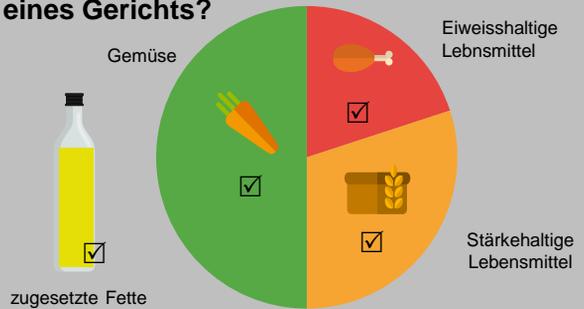
METHODIK

FOURCHETTE VERTE HEALTH-SCORE

Wie interpretiert man den Fourchette verte Health-Score eines Gerichts?

Der Score gibt Informationen zum Nahrungsgleichgewicht, auf einer Skala von A bis E.

- 4 Portionen = **A**
- 3 Portionen = **B**
- 2 Portionen = **C**
- 1 Portion = **D**
- 0 Portionen = **E**



Wenn ein Gericht sehr wenig Gemüse enthält (weniger als 20%), verliert der Health-Score einen weiteren Punkt.

SCORE GERICHT



Der Score des Gerichts gibt Informationen zum Nahrungsgleichgewicht in Bezug auf die Ernährungsbedürfnisse nach Alter. Er basiert auf:

- Den Zutaten
- Den SGE und Fourchette verte Portionen
- Den BLV Ernährungsbedürfnissen

HEALTH-SCORE



Die Zeichen + und – geben genauere Angaben zum Anteil an:

HEALTH-SCORE



- Ballaststoffen
- Gesättigten Fettsäuren
- Natrium

SCORE DESSERT / ZWISCHENMAHLZEIT



Je mehr der folgenden Zutaten in der Zwischenmahlzeit / Dessert, desto besser der Score:

- Früchte, Gemüse
- Joghurt, Milchprodukte, Milch
- Nüsse, Kerne, Samen ungesalzen
- Hülsenfrüchte
- Eier
- Vollkornbrot, Vollkorngetreide

Je mehr der folgenden Zutaten in der Zwischenmahlzeit / Dessert, desto schlechter der Score:

- Freie Zucker
- Gesättigte Fettsäuren

SCORE MENÜ

Für Menüs mit einem Dessert, kombiniert der Score den Gerichte Health-Score und den Dessert Health-Score.

Score des
GERICHTS

Score des
DESSERTS

Exzellent

HEALTH-SCORE Fourchette verte

