







Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Quantités Fourchette verte à servir au repas de midi

	 junior 13 à 15 ans	 junior 16 à 20 ans	 adulte
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Viande¹ / volaille ou poisson ou Œuf ou Tofu / quorn / seitan ou Légumineuses ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG	80 g 2 à 3 œufs 100 g 160 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g	100 g 2 à 3 œufs 120 g 250 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g	80 à 100 g 2 à 3 œufs 100 à 120 g 150 à 250 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g
Légumes crus (<i>salades</i>) et/ou Légumes cuits	150 g	180 g	180 g
Féculent : (<i>poids cuit</i>) Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou pommes de terre et/ou Pain	Quantités à titre indicatif À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique		
Dessert : (<i>privilégier les fruits ou les desserts lactés</i>) Fruits crus ou cuits ou Dessert lacté³	120 g 150 à 200 g	120 g 150 à 200 g	- -

Les matières grasses pour cuisiner seront choisies en fonction des recommandations de Fourchette verte.

¹ La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**.

² La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.

³ Exceptionnellement en cas de dessert lacté uniquement, la portion de légumes suffit pour atteindre la fréquence quotidienne de minimum 2.

Pour les jeunes à fort appétit, la deuxième assiette se compose de légumes surtout, et de féculents.