




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

|    | <br><b>junior</b><br>4 à 6 ans                | <br><b>junior</b><br>7 à 12 ans                                     | <br><b>adulte</b>   |
|---|--|---|--|
| <b>Aliment protéiné :</b><br><i>(poids cuit, prêt à manger)</i><br><b>Viande<sup>1</sup> / volaille ou poisson</b><br>ou <b>Œuf</b><br>ou <b>Tofu / quorn / seitan</b><br>ou <b>Légumineuses</b><br>ou <b>Fromage :</b><br><b>pâte dure / pâte molle /</b><br><b>frais à max. 6% MG</b> | <b>40 g</b><br><b>1 œuf</b><br><b>50 g</b><br><b>100 g</b><br><br><b>15 g<sup>2</sup> / 30 g<sup>2</sup> /</b><br><b>100 g</b> | <b>60 à 70 g</b><br><b>2 œufs</b><br><b>75 à 90 g</b><br><b>125 à 160 g</b><br><br><b>30 g<sup>2</sup> / 60 g<sup>2</sup> /</b><br><b>150 à 200 g</b> | <b>80 à 100 g</b><br><b>2 à 3 œufs</b><br><b>100 à 120 g</b><br><b>150 à 250 g</b><br><br><b>30 g<sup>2</sup> / 60 g<sup>2</sup> /</b><br><b>150 à 200 g</b> |
| <b>Légumes crus</b> ( <i>salades</i> )<br>et/ou<br><b>Légumes cuits</b>   | <b>100 g</b>   | <b>100 à 120 g</b>  | <b>180 g</b>   |
| <b>Féculent :</b> ( <i>poids cuit</i> )<br><br><b>Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou pommes de terre</b><br>et/ou <b>Pain</b>   | <b>Quantités à titre indicatif</b><br><b>À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique</b>           |   |  |
| <b>Dessert :</b> ( <i>privilégier les fruits ou les desserts lactés</i> )<br><b>Fruits crus ou cuits</b><br>ou<br><b>Dessert lacté<sup>3</sup></b>  | <b>100 g</b><br><br><b>100 g</b>   | <b>110 à 120 g</b><br><br><b>150 à 200 g</b>  | <br><br>-<br><br>-   |

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

<sup>1</sup> La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**.

<sup>2</sup> La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.

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

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