

# En savoir plus sur l'alimentation Genève



## Fiches d'informations

[Consommation de viande](#)

[Alimentation durable et équilibre alimentaire](#)

[Alléger des recettes avec des produits laitiers](#)

[Approvisionnement en sources de protéines végétales](#)

[Collations saines](#)

[Exemple de fréquences idéales de consommation des aliments avec des protéines](#)

[Exemples de féculents avec teneur élevée en fibres alimentaires](#)

[Fiches pratiques sur les protéines végétales](#)

[Le sucre : moins il y en a, mieux c'est - Promotion Santé Suisse](#)

[Liste des mets gras et des mets sucrés](#)

[Pourquoi intégrer des repas végétariens dans son alimentation](#)

[Principales sources de sel - Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires](#)

[Utilisation des matières grasses](#)

[Infographies sur les protéines végétales - Société Suisse de Nutrition](#)

Les aliments protéiques végétaux

Les haricots

Les légumineuses

Les lentilles

Les pois

Le soja

Les substituts de viande

Le tempeh

Le tofu

Recettes Fourchette verte Genève

Accueil Fourchette verte Genève

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/en-savoir-plus-sur-l-alimentation-geneve/fr/>