

# En savoir plus sur l'alimentation Genève



## Fiches d'informations

[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/>