

# Tagesteller FV

Mit Fourchette verte können Sie sicher gehen, gesund und genussvoll zu essen. Das mit Fourchette verte (Erwachsene) bezeichnet beinhaltet:



Ein bis zwei Lebensmittel mit Nahrungsfasern, Vitaminen und Mineralstoffen, um das Sättigungsgefühl zu fördern und Grundfunktionen des Körpers zu gewährleisten.

Wahlweise: Gemüse / Früchte in roher und/oder gekocht

Menge: 1/2 Teller, 200g

Ein stärkereiches Lebensmittel, das die Energie für geistige und körperliche Arbeit spendet.

Wahlweise: Kartoffeln, Getreide (Reis, Weizen, Mais, Hirse, Roggen, Hafer und Gerste) und Produkte daraus wie Teigwaren, Griess, Brot, usw.

Vollkornprodukte sind zu bevorzugen.

Menge: ~ 1/3 Teller, die Mengen können dem Appetit angepasst werden



Ein proteinreiches Lebensmittel aus tierischen und/oder pflanzlichen Quellen, das die notwendigen Stoffe für den Aufbau des Körpers liefert.

Wahlweise: Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse, Tofu, Hülsenfrüchte

Menge: ~ 1/6 Teller

100-120g Fleisch / Geflügel / Fisch / Eier oder  
150g Tofu / gekochte Hülsenfrüchte oder  
60-80g Hart- / Weichkäse



Das Tellermodell von Fourchette Verte basiert auf der Schweizer Lebensmittelpyramide und den Empfehlungen der Schweizerischen Eidgenössischen Kommission für Ernährung SGE.

Ausserdem steht Fourchette verte auch für:

## Preiswerte alkoholfreie Getränke

Angebot von mindestens drei alkoholfreien Getränken (Fruchtsaft, Mineralwasser, Milchgetränke, etc.) zu einem günstigeren Preis als ein alkoholisches Getränk in derselben Menge. Getränke können im Offenausschank angeboten werden.

## Respektvoller Umgang mit Mensch und Umwelt

Unterstützung eines gesundheitsförderlichen Umfelds, durch Schutz vor Tabakrauch und dem Einhalten der Hygienevorschriften sowie der Abfalltrennung.

Einige dieser Kriterien, beispielsweise günstige alkoholfreie Getränke und die Hygiene, gelten bereits gesetzlich für alle Restaurants. Das Label Fourchette verte bestätigt die Einhaltung dieser Vorschriften.

Empfehlungen

- Lokale und saisonale Produkte bevorzugen,
- Vollkornprodukte bevorzugen,
- Vitamin- und mineralstoffschonende Zubereitungsarten wählen,
- Sparsam salzen,
- Qualitativ hochwertige und angepasste Fettquellen verwenden,
- **Fetteiche Speisen** meiden.

Angesprochene Restaurationsbetriebe

- Cafés und Restaurants
- öffentliche Selbstbedienungs-Restaurants
- Betriebe mit Gemeinschaftsverpflegung (Firmen, Schulen, Universitäten...)

Wo sind diese **Betriebe** zu finden ?

Tiré de <https://fourchetteverte.ch/article/l-assiette-fourchette-verte/de/>