

L'assiette Fourchette verte

Avec Fourchette verte, vous avez la certitude de manger des mets appétissants et équilibrés. Le plat du jour labellisé Fourchette verte c'est une assiette avec:



Un à deux aliments riches en fibres, vitamines et minéraux procurant un bon sentiment de satiété et assurant le bon fonctionnement de l'organisme.

A choix: légumes / fruits cuits et/ou crus

Quantité: 1/2 assiette, 200 g

Un aliment riche en hydrates de carbone sous forme d'amidon fournissant l'énergie nécessaire pour un effort intellectuel ou physique.

A choix: pommes de terre, céréales (riz, blé, maïs, millet, avoine, orge, etc.) et produits dérivés tels que pâtes, semoule, pain, etc. Les produits complets sont privilégiés.

Quantité: ~ 1/3 assiette, à discrétion selon appétit



Un aliment constructeur riche en protéines d'origine animale ou végétale.

A choix: viande, volaille, poisson, œuf, fromage, tofu, légumineuses

Quantité: ~ 1/6 assiette

100-120 g viande / volaille / poisson / œuf ou

150 g tofu / légumineuses cuites ou

60-80 g fromage à pâte dure / molle



Notre modèle de l'assiette se base sur la pyramide alimentaire suisse et les recommandations de la SSN.

Fourchette verte, c'est aussi:

Des boissons sans alcool à un prix favorable

Choix d'au moins trois boissons sans alcool (jus de fruit, eau minérale, boisson lactée, etc.) à un prix inférieur, à quantité égale, à la boisson alcoolisée la moins chère. Ces boissons peuvent être servies au verre.

Un environnement respecté

Mise à disposition d'un environnement sain assurant la protection contre l'exposition à la fumée du tabac, en respectant la législation sur l'hygiène et en instaurant le tri des déchets.

Certains de ces critères (boissons sans alcool et hygiène) constituent d'ailleurs une obligation légale pour tous les restaurants. Le respect de ces dispositions.

Les recommandations

- Préférer les produits de saison et de proximité

- Préférer les farineux complets
- Utiliser des modes de préparation préservant les vitamines et les sels minéraux
- Saler avec modération
- Utiliser des matières grasses adaptées et de bonne qualité nutritionnelle
- Éviter les mets gras

Les restaurants concernés

- Cafés-restaurants
- Self-services
- Restaurants de collectivité (entreprises, écoles post-obligatoires, universités, etc.)

Où les trouver?

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