

Il piatto Fourchette verte

Con Fourchette verte avete la certezza di consumare pasti appetitosi ed equilibrati. Il piatto del giorno Fourchette verte è composto



uno o più alimenti ricchi di fibre e di elementi protettori (:
A scelta: verdure cotte e/o crude
Quantità: 200g

un alimento energetico ricco di idrati di carbonio sotto forma di amido.

A scelta: patate, pasta, semola di grano, riso integrale/bianco, mais, lenticchie, ceci, ecc. e pane di preferenza integrale

Quantità: a discrezione secondo il fabbisogno energetico individuale



un alimento costruttore ricco in proteine.

A scelta: carne, pollame, pesce, uova, formaggio, tofu, legumi

Quantità:
100-120g di carne, pollame, pesce, uova o
150g di tofu, 60-80g di formaggio a pasta dura o molle o
150g di leguminose cotte



Il modello del piatto di Fourchette verte si basa sulla piramide alimentare svizzera e le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione. Inoltre

Bibite senza alcol a un prezzo favorevole

Proporre almeno tre bevande senza alcol, acqua minerale, succo di frutta e bevande a base di latte, a un prezzo inferiore, a pari qualità, rispetto alla bevanda alcolica più economica. Queste bevande possono essere servite in bottiglia o in bicchiere.

Rispetto dell'ambiente

Assicurare un ambiente sano rispettando le normative in materia di igiene e instaurando lo smaltimento dei rifiuti

Alcuni criteri (bibite senza alcol e di igiene) costituiscono un obbligo legale per tutti i ristoratori. Il marchio attesta il rispetto di questi criteri

Le raccomandazioni

- I prodotti sono di stagione e di provenienza locale
- I farinacei sono di preferenza integrali
- La preparazione dei cibi preserva le vitamine e i sali minerali
- L'apporto di sale è moderato

- Le materie grasse sono di **buona qualità e utilizzate in modo adeguato**
- Le pietanze grasse sono sconsigliate (cliccare sulla lista delle materie grase)

I ristoranti coinvolti

- caffè-ristoranti
- self-service
- ristoranti scolastici e mense aziendali

Dove trovarli ?

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