



Fourchette verte, ein Label für jedes Alter

Fourchette verte Kleinkinder

für Kindertagesstätten, Kinderkrippen und Kinderhorte
(1 bis 4 Jahre)

Fourchette verte Junior

für Schulkantinen und Anbieter von Mittagstischen
(ab 4 Jahren)

Fourchette verte Junior Tagestätten

für Betriebe, die Kinder und Jugendliche ganztags
betreuen und verpflegen (ab 4 Jahren)

Fourchette verte Erwachsene

für Restaurants und Gemeinschaftsverpflegung

Fourchette verte Erwachsene Tagestätten

für Betriebe, die Erwachsene ganztags verpflegen

Fourchette verte Senior Tagestätten

für Altersheime und Betriebe, die Senioren ganztags
verpflegen

Fourchette verte Senior@home

für Mahlzeitendienste, die Menüs für Senioren zu-
hause liefern

Fourchette Take Away

für Take away und Veranstaltungen

Das Label wird von den kantonalen Fourchette verte
Sektionen verlieht. Die Adressen sind zu finden unter
www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte Schweiz, 2026

Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata



Erwachsene

Geniessen Sie heute ein **Fourchette verte** Mittagsmenü!

**Ausgewogenes und schmackhaftes Mittagessen,
vorzugsweise mit regionalen und saisonalen
Produkten**

Das Label **Fourchette verte** hat zum Ziel

- eine abwechslungsreiche, ausgewogene und nachhaltige Gemeinschaftsverpflegung zu fördern, welche die Gesundheit der Bevölkerung schützt

Das Label wird insbesondere unterstützt von

- den kantonalen Gesundheitsdepartementen
- Gesundheitsförderung Schweiz

www.fourchetteverte.ch





Erwachsene

Was beinhaltet

ein Fourchette verte Mittagsmenü?

Ein proteinhaltiges Lebensmittel

Vorwiegend: Hülsenfrüchte, Tofu und weitere pflanzliche Proteinquellen, Milchprodukte, Eier

Regelmässig: Fleisch, Geflügel, magere Wurstwaren

Selten: Fisch und Krustentiere

Gemüse und Früchte*

reich an Nahrungsfasern und Antioxydantien

Wahlweise: Gemüse oder Früchte gekocht und/oder roh, Gemüse- oder Fruchtsaft

Wasser

Vielfältige stärkehaltige Nahrungsmittel

reich an Kohlenhydraten, vorzugsweise vollwertig

Wahlweise: Kartoffeln, Teigwaren, Reis, Vollkornreis, Bulgur, Gerste, Hirse, Hülsenfrüchte, Brot, ...

Hochwertige Fettstoffe

in begrenzten Mengen und von guter Nahrungsqualität

Je nach Verwendung: Rapsöl, Olivenöl, HOLL Rapsöl, HO Sonnenblumenöl, ...

Fettreiche Speisen: wie Frittiertes, Charcuterie, Paniertes, Saucen und Gratins mit Rahm, Zubereitungen mit Mayonnaise sowie Kuchenteig, gehören nicht in ein Fourchette verte Mittagsmenü.

© blv.admin.ch, sge-ssn.ch, gesundheitsfoerderung.ch / 2025

* vorzugsweise saisonal und regional

Weitere Informationen:

www.fourchetteverte.ch

