



Fourchette verte, un label à chaque âge

Fourchette verte des tout-petits

crèches, garderies, centres/espaces de vie enfantine
(1 à 4 ans)

Fourchette verte junior

restaurants scolaires et unités d'accueil (dès 4 ans)

Affiliation Fourchette verte junior

institutions pour enfants et adolescents servant
3 repas par jour (dès 4 ans)

Fourchette verte adulte

cafés-restaurants, self-services,
restaurants de collectivité

Affiliation Fourchette verte adulte

institutions servant 3 repas par jour

Affiliation Fourchette verte senior

institutions pour personnes âgées,
servant 3 repas par jour

Fourchette verte Senior@home

service de livraison de repas à domicile pour
personnes âgées

Fourchette Take Away

Take Away, manifestations

Le label est décerné par les associations
Fourchette verte cantonales,
adresses sur le site www.fourchetteverte.ch

©Fourchette verte Suisse, 2026

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

adulte



Dégustez aujourd'hui le plat du jour **Fourchette verte !**

**Un plat du jour équilibré et savoureux,
privilégiant les produits locaux et de saison.**

Le label Fourchette verte vise à

- promouvoir une restauration collective variée, équilibrée et durable, contribuant à la santé de la population

Il est principalement soutenu par

- les Départements cantonaux de la santé
- Promotion Santé Suisse

www.fourchetteverte.ch





adultes

De quoi est composé

un plat Fourchette verte adulte ?

Une source de protéines

le plus souvent : légumineuses, tofu et autres sources de protéines végétales, produits laitiers, œufs

régulièrement : viande, volaille, charcuterie maigre

parfois : poisson, crustacés

Des légumes et des fruits*

Un aliment protecteur riche en fibres et en antioxydants

à choix: légumes ou fruits cuits et/ou crus, jus de légumes ou de fruits

De l'eau

Des féculents variés

riches en amidon et en fibres, de préférence complets

à choix : pommes de terre, pâtes, pâtes complètes, riz, riz complet, boulghour, orge, millet, légumineuses, pain, ...

Des matières grasses

en quantité limitée et de bonne qualité nutritionnelle

selon utilisation : huile de colza, d'olive, de colza HOLL, de tournesol HO, ...

Les **mets gras** (tels que fritures, charcuteries, sauces et gratins à la crème, préparations à la mayonnaise, mets panés ou à base de pâte à gâteau) ne doivent pas faire partie du plat du jour Fourchette verte.

© osav.admin.ch, sge-ssn.ch, promotionsante.ch / 2025

* de préférence de saison et de la région

Pour plus d'informations :
www.fourchetteverte.ch

