







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

## Quantités Fourchette verte à servir au repas de midi

	 <b>junior</b> <b>13 à 15 ans</b>	 <b>junior</b> <b>16 à 20 ans</b>	 <b>adulte</b>
<b>Aliment protéiné :</b> <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> <b>Viande<sup>1</sup> / volaille ou poisson</b> ou <b>Œuf</b> ou <b>Tofu / quorn / seitan</b> ou <b>Légumineuses</b> ou <b>Fromage :</b> <b>pâte dure / pâte molle /</b> <b>frais à max. 6% MG</b>	<b>80 g</b> <b>2 à 3 œufs</b> <b>100 g</b> <b>160 g</b>  <b>30 g<sup>2</sup> / 60 g<sup>2</sup> /</b> <b>150 à 200 g</b>	<b>100 g</b> <b>2 à 3 œufs</b> <b>120 g</b> <b>250 g</b>  <b>30 g<sup>2</sup> / 60 g<sup>2</sup> /</b> <b>150 à 200 g</b>	<b>80 à 100 g</b> <b>2 à 3 œufs</b> <b>100 à 120 g</b> <b>150 à 250 g</b>  <b>30 g<sup>2</sup> / 60 g<sup>2</sup> /</b> <b>150 à 200 g</b>
<b>Légumes crus</b> ( <i>salades</i> ) et/ou <b>Légumes cuits</b>	<b>150 g</b>	<b>180 g</b>	<b>180 g</b>
<b>Féculent :</b> ( <i>poids cuit</i> )  <b>Pâtes, riz, semoule de blé,</b> <b>millet, orge, autres</b> <b>céréales, légumineuses</b> ou <b>potatoes</b> et/ou <b>Pain</b>	<b>Quantités à titre indicatif</b> <b>À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique</b>		
<b>Dessert :</b> ( <i>privilégier les fruits ou les desserts lactés</i> ) <b>Fruits crus ou cuits</b> ou <b>Dessert lacté<sup>3</sup></b>	<b>120 g</b> <b>150 à 200 g</b>	<b>120 g</b> <b>150 à 200 g</b>	- -

Les matières grasses pour cuisiner seront choisies en fonction des recommandations de Fourchette verte.

<sup>1</sup> La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**.

<sup>2</sup> La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.

<sup>3</sup> Exceptionnellement en cas de dessert lacté uniquement, la portion de légumes suffit pour atteindre la fréquence quotidienne de minimum 2.

**Pour les jeunes à fort appétit, la deuxième assiette se compose de légumes surtout, et de féculents.**