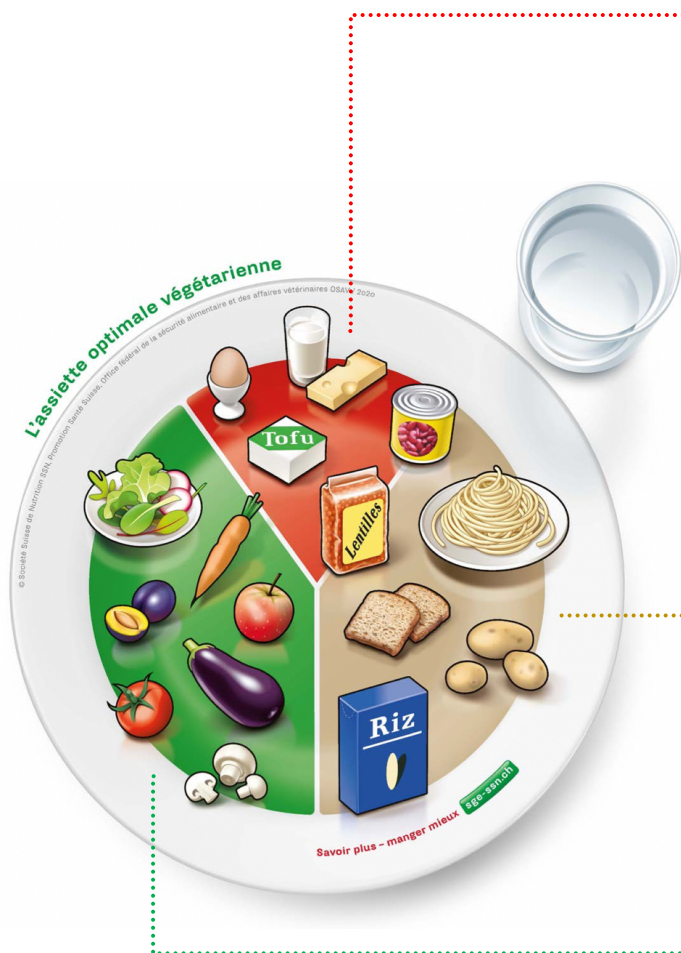




Das Label der ausgewogenen Ernährung
Le label de l'alimentation équilibrée
Il marchio dell'alimentazione equilibrata

Comment composer une assiette Fourchette verte végétarienne adulte ?



Un aliment source de protéines

Aliments constructeurs d'origine animale ou végétale

- 100-120 g de tofu, seitan, tempeh ou quorn
- 150 à 250 g de légumineuses cuites (lentilles, pois-chiches...)
- 2 à 3 œufs
- 60 g de fromage à pâte dure, 80 g de fromage à pâte molle
- 150-200 g de fromage frais à max. 6% MG

Associations possibles :

- 120 g de quinoa + 150 g de légumineuses
- 100 g de pain + 60 g de fromage à pâte dure
- 120 g de pâtes cuites + 40 g de fromage à pâte dure

Des féculents diversifiés en quantité variable selon la faim et l'activité physique

Aliments énergétiques riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon

- Pommes de terre, pâtes, riz, céréales, légumineuses, pain en quantité variable selon l'activité physique et la sensation de faim

Beaucoup de légumes

Aliments riches en fibres et en antioxydants (éléments protecteurs)

- 180 g de légumes cuits et/ou crus, occasionnellement un fruit peut compléter ou remplacer les légumes

Des matières grasses en quantité limitée

- 1 à 2 cuillères à soupe d'huile de bonne qualité nutritionnelle, en privilégiant celles de colza, d'olive ou de tournesol oléique