



Des menus variés
et équilibrés.

Un environnement sain
en respectant
la législation
concernant l'hygiène
et en effectuant le tri
des déchets.

Une assiette Fourchette verte adulte, c'est:



Beaucoup de légumes

Aliments riches en fibres
et en éléments protecteurs
(antioxydants et vitamine C)

Légumes cuits ou crus,
potages, éventuellement
fruits, jus de légumes
ou de fruits

Des farineux à discrétion

Quantité variable selon
la sensation de faim
et l'activité physique

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

Pommes de terre, pâtes,
riz, blé, quinoa,
autres céréales.. ET pain



Peu de viande, poisson ou aliments équivalents

Aliments constructeurs
et réparateurs, riches
en protéines

Viande, poisson, œufs,
légumineuses, tofu,
fromage...



Peu de matières grasses: environ 1 cuillère à soupe d'huile
en privilégiant celles de colza, d'olive, de tournesol high oléic,
de noix et de soja. **Aucun mets gras:** fritures, mets panés, charcuteries
(saucisses, pâtés, lard...), pâtes à gâteau (feuilletés, quiches, tartes...),
gratins à la crème, préparations à la mayonnaise...

www.fourchetteverte.ch

avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons