



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

	 tout-petits 1 an	 tout-petits 2 à 4 ans	 adulte
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Viande¹ / volaille ou poisson ou Œuf ou Tofu / Quorn / seitan ou Légumineuses ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG	20 g ½ œuf 25 g 40 g 15 g² / 30 g² / 100 g	30 g ½ œuf 35 g 50 g 15 g² / 30 g² / 100 g	80 à 100 g 2 à 3 œufs 100 à 120 g 150 à 250 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g
Légumes crus (<i>salades</i>) et/ou Légumes cuits	60 g	75 g	180 g
Féculent : (<i>poids cuit</i>) Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou pommes de terre et/ou Pain	A discrétion, quantités à titre indicatif À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique		
Dessert : (<i>privilégier les fruits ou les desserts lactés</i>) Fruits crus ou cuits ou Dessert lacté	60 g 100 g	75 g 100 g	 - -

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

¹ La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**.

² La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.

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