



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

Exemple de fréquences idéales de consommation des aliments avec des protéines

Recommandations Fourchette verte

Viande sous toutes ses formes
maximum 3 fois par semaine

Poisson

1 à 4 fois par mois

Aliments à privilégier :

- De saison et de la région
- Les moins transformés par l'industrie (au maximum 5 ingrédients)

Exemple de fréquences idéales de consommation des aliments avec des protéines sur une semaine avec 14 repas principaux

Aliments	Fréquences
Viande (toute forme y compris charcuterie)	3 fois
Poisson	1 fois
Fromage, fromage frais, fromage blanc	5 fois
Oeuf	2 fois
Légumineuses: lentille, pois-chiche, etc.	2 fois
Tofu, tempeh, seitan, etc.	1 fois

Fourchette verte Genève

Rue Agasse 45 - 1208 Genève - 022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - ccp 12-100422-6

www.fourchetteverte.ch - Avec le soutien des cantons et de Promotion Santé Suisse