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

Fourchette verte

adulte

Partie spécifique

Table des matières

1 Qu'est-ce que le label Fourchette verte adulte? 2
2 Critères exigés pour le label Fourchette verte adulte 3
3 Portions recommandées 4
4 Elaboration de menus équilibrés 5
Annexe - Grille de menus Fourchette verte 6

Remarque: les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Selon la déclinaison, celles du label de Fourchette verte portent sur un ou plusieurs repas. Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Photos: Promotion Santé Suisse, Istock

Fourchette verte Suisse • www.fourchetteverte.ch
Avec le soutien de Promotion Santé Suisse et des cantons

mai 2025

1. Qu'est-ce que le label Fourchette verte adulte?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements servant des plats ou assiettes du jour. Trois catégories d'établissements sont concernées:

- les cafés-restaurants,
- les restaurants self-services tout public,
- les restaurants de collectivité (tels que restaurants d'entreprises, restaurants universitaires).

Les critères du label Fourchette verte adulte (FV-adulte):

- proposer des menus variés et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Chaque chef de cuisine ou directeur[1] d'établissement servant des plats ou assiettes du jour peut demander l'attribution du label Fourchette verte adulte, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure FV-adulte, pages 6 à 7).

Dans chaque section cantonale Fourchette verte, les professionnels[2] (BSc en nutrition et diététique) peuvent, après discussion préalable, se mettre à votre disposition pour aborder les sujets liés à l'alimentation dans le cadre de formations dispensées au personnel de cuisine ou aux employés.

[1] L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

2. Critères exigés pour le label Fourchette verte adulte

Fréquences quotidiennes pour le repas de midi

Légumes et fruits	1-2
Féculents [3]	1
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales, légumineuses, fromage, viande, poisson, œufs [2]	1
Mets gras et préparations grasses [2]	0

Complément spécifique du label Fourchette verte adulte aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- au moins un plat du jour ou une assiette du jour doit correspondre aux critères Fourchette verte,
- l'assiette Fourchette verte est désignée par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- si une boisson gratuite est proposée, l'eau du robinet, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, doit être choisie en priorité. Il est recommandé de boire 1-2 litres par jour,
- dans la cafétéria, comme l'exige la loi, au moins trois boissons sans alcool (telles que jus de fruits, eau minérale, boisson lactée) sont proposées à un prix inférieur à la boisson alcoolisée la moins chère,
- la viande et la volaille sont proposées maximum 2 à 3 fois par semaine,
- les plats à base de poisson sont proposés 1 à 4 fois par mois, selon la priorité choisie: aspect de durabilité ou nutritionnel,
- lorsque du fromage est proposé comme unique source de protéines du repas, la quantité indiquée en page 4 peut être doublée,
- une portion (15–30 g) de fruits à coque non salés comme les noix, les noisettes, les amandes ou de graines telles que les graines de tournesol, les graines de courge, les graines de lin est recommandée chaque jour, excepté en cas d'allergie alimentaire,
- privilégier les céréales complètes et les féculents riches en fibres. Sur 5 repas de midi consécutifs, 4 féculents différents sont proposés. Un féculent riche en fibres, comme les pâtes complètes, le riz complet, l'avoine ou les légumineuses, est utilisé au minimum une fois par semaine, [3]
- des légumineuses sont proposées au moins deux fois par mois. Celles-ci peuvent être intégrées lors d'un repas et/ou d'une collation.

[2] Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

[3] Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliment (SR 817.022.16, état le 1.07.2020).

3. Portions recommandées

Les portions recommandées correspondent aux quantités en poids cru.

Repas de midi

Aliments et/ou boissons	Portions recommandées
Légumes crus (salades) et/ou cuits *	180 g
Pâtes, riz, céréales (complets), légumineuses	45-75 g
ou pommes de terre	180-300 g
et/ou pain (complet)	1-2 tranches
Tofu, tempeh, seitan nature et autres sources de protéines végétales	100-120 g
ou légumineuses	60 g
ou fromage (pâte dure/pâte molle/frais avec max. 6%MG)	30 g / 60 g / 150-200 g
ou viande, volaille, poisson, crustacés	100-120 g
ou œufs	2-3 œufs
Huiles selon recommandations	10 g
Tout au long de la journée, il convient de boire régulièrement	
Boisson - Eau en priorité	1 à 2 litres par jour

- lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines : légumineuses (lentilles, pois chiches, etc), tofu, tempeh, seitan nature, autres sources de protéines végétales, fromage, œufs,
- la taille des portions est à adapter en fonction du gaspillage alimentaire.

Recommandation:

Si possible, les salières ou autres condiments, tels que l'Aromat, le ketchup, etc. n'ont leur place sur les tables que sur demande des clients.

* ou 2dl de jus de légumes/fruits (100% pur jus), à raison de maximum 1 fois par semaine.

Référence: Recommandations de la Société Suisse de Nutrition, www.sge-ssn.ch

4. Elaboration de menus équilibrés

Comment procéder?

- utiliser le schéma des repas (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences quotidiennes et portions recommandées (voir chapitres 2 et 3),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits régionaux et de saison,
- considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par les clients, qui prennent ainsi plaisir à manger.

Exemple de schéma de repas équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Volaille Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Légumineuses Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Viande Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Œufs Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Tofu Pain/pain complet
Semaine 2	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Fromage Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Viande Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Légumineuses Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Viande Pain/pain complet	Eau Légumes crus et/ ou cuits Féculents Poisson/crustacés/ fruits de mer Pain/pain complet

Grille de menus Fourchette verte

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1					
Semaine 2					

Grille de menus Fourchette verte

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 3					
Semaine 4					

Fourchette verte Suisse

Avec le soutien de

Kanton Aargau
Kanton Basel-Stadt
Kanton Bern Canton de Berne
EBENRAIN
Etat de Fribourg Staat Freiburg
République et Canton de Genève
Gesundheitsamt Graubünden
JURA CH
Kanton Luzern
ne.ch
Kanton Nidwalden
Kanton Solothurn
Kanton St.Gallen
Thurgau
ti Repubblica e Cantone Ticino
Canton du Valais Kanton Wallis
canton de Vaud
Kanton Zug
Loterie Romande
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera