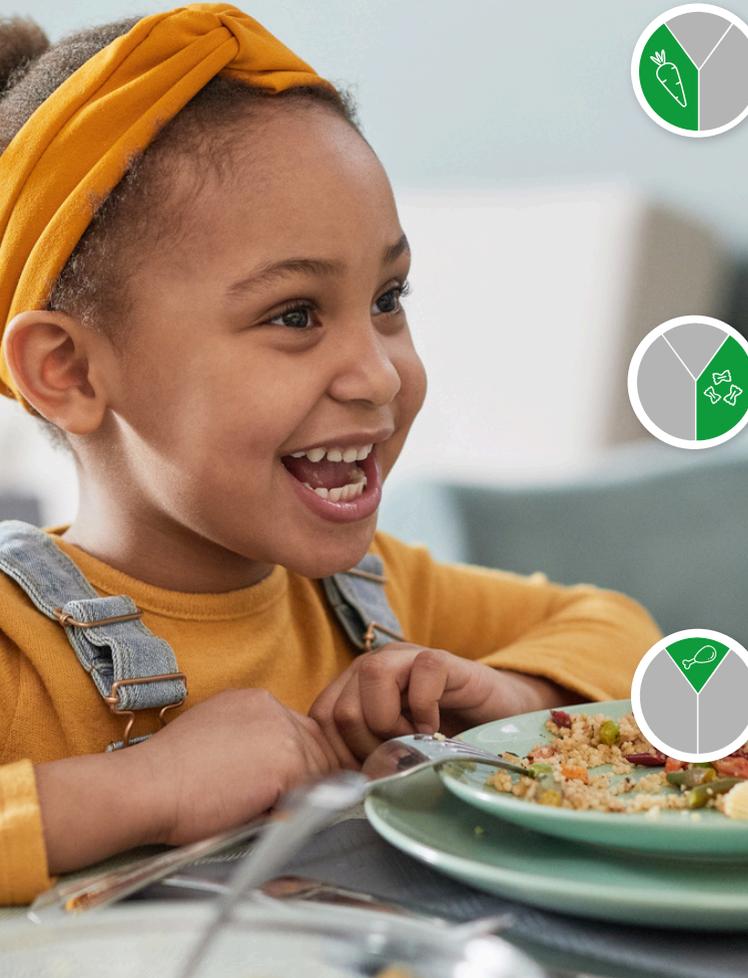


Fourchette verte-Menüs  
liefern alle Nährstoffe - so ist ihr Kind rundum gut versorgt



GEMÜSE UND OBST



KOHLLENHYDRATE



PROTEINE



EIN QUALITÄTSLABEL  
FÜR DIE GEMEINSCHAFTSVERPFLEGUNG



[www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)

## Proteine, die für das Wachstum von Kindern unerlässlich sind, finden sich in ...

### Proteine aus Menüs mit Fleisch und Fisch

Fleisch



Fisch



Eisen

Zink

Vitamin B12



### Proteine aus vegetarischen Menüs

Klug kombinieren!



#### Hülsenfrüchte

rote Linsen



Kichererbsen



Kidneybohnen

grüne Linsen

Lupinen

Magnesium

Eisen

B - Vitamine

Folsäure

Nahrungsfasern

Vitamin D

Vitamin B12

Calcium

Magnesium

Seitan

Eier

Tempeh

Nahrungsfasern

Soja

Tofu

Milch



Milchprodukte



Käse



Quark

Eier



Vitamin D

Vitamin B12

Tempeh



Nahrungsfasern

Soja



Tofu

Eiweisshaltige Lebensmittel aus unterschiedlichen Quellen nutzen:

✓ gesundheitliche Vorteile

✓ Vorteile für die Umwelt

Die zertifizierten Betriebe offerieren mindestens 2 vegetarische Menüs pro Woche - siehe Ernährungsempfehlungen:

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)



Mit der Unterstützung von • Avec le soutien de • Con il sostegno di:



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern, Canton de Berne

EBENRAIN



Canton Aargau

Baselbieter Hochschule

JURA.CH

rne.ch

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

solothurn

ti

Thurgau

univie

univie

Kanton Zug

PLUS

COOPERATIVE

Kanton St.Gallen

CLASS

Seedling  
FOUNDATION