






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

## Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

	 <b>junior</b> <b>4 à 6 ans</b>	 <b>junior</b> <b>7 à 12 ans</b>
<p><b>Aliment protéiné :</b> <i>(poids cuit, prêt à manger)</i></p> <p><b>Viande / volaille ou poisson</b> <i>2 fois par semaine maximum</i></p> <p>ou <b>Œuf</b></p> <p>ou <b>Tofu / quorn / seitan</b></p> <p>ou <b>Légumineuses</b></p> <p>ou <b>Fromage :</b> <b>pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG</b></p>	<p><b>40 g</b></p> <p><b>1 œuf</b></p> <p><b>50 g</b></p> <p><b>100 g</b></p> <p><b>15 g / 30 g /</b> <b>100 g</b></p>	<p><b>60 à 70 g</b></p> <p><b>2 œufs</b></p> <p><b>75 à 90 g</b></p> <p><b>125 à 160 g</b></p> <p><b>30 g / 60 g /</b> <b>150 à 200 g</b></p>
<p><b>Légumes crus</b> <i>(salades)</i> et/ou <b>Légumes cuits</b></p>	<p><b>100 g</b></p>	<p><b>100 à 120 g</b></p>
<p><b>Féculent :</b> <i>(poids cuit)</i></p> <p><b>Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou pommes de terre</b> et/ou <b>Pain</b></p>	<p><b>Quantités à titre indicatif</b> À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique</p>	
<p><b>Dessert :</b> <i>(privilégier les fruits ou les desserts lactés)</i></p> <p><b>Fruits crus ou cuits</b></p> <p>ou <b>Dessert lacte</b></p>	<p><b>100 g</b></p> <p><b>100 g</b></p>	<p><b>110 à 120 g</b></p> <p><b>150 à 200 g</b></p>

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

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