



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

# Fourchette verte

Partie générale



# Fourchette verte

## Partie générale

### Table des matières

1	Fourchette verte	3
1.1	Qu'est-ce que le label Fourchette verte?	3
1.2	Fourchette verte - Ama terra	4
1.3	Déclinaisons du label Fourchette verte	4
1.4	Bénéfices pour les établissements de restauration	4
2	Critères du label Fourchette verte	5
2.1	Critères nutritionnels	5
2.1.1	Critères exigés	5
2.1.2	Recommandations supplémentaires	7
2.1.3	Critères spécifiques à la catégorie de label	7
2.1.4	Hygiène	7
2.2	Critère exigé: tri des déchets	8
3	Procédure pour obtenir et conserver le label Fourchette verte	9
4	Comité de labellisation	10
5	Modifications	10
6	Promotion	10
<b>Annexes</b>		
1	Exemples d'aliments par étages de la pyramide alimentaire	11
2	Liste des mets gras	12
3	Liste des mets sucrés	14
4	Demande de labellisation	15

**Note liminaire:** les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.  
**Crédits photos:** Promotion Santé Suisse, Istock, Fourchette verte Suisse



# 1. Fourchette verte

## 1.1 Qu'est-ce que le label Fourchette verte?

Ce label de qualité a été créé en 1993 à l'intention des restaurateurs genevois<sup>1</sup>, par le Département de l'action sociale et de la santé de Genève. Dès 1999, la Fédération Fourchette verte Suisse a été fondée; elle est soutenue par les cantons, notamment via leur département de la santé, et par Promotion Santé Suisse. Tous les cantons romands et le Tessin en sont membres, de même que plusieurs cantons suisses alémaniques (état actuel sous [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)).

Le label Fourchette verte est une certification accessible à tous les lieux de restauration répondant aux critères suivants:

- offrir des repas variés et équilibrés,
- disposer d'un environnement sain en assurant le respect du règlement d'hygiène, la protection contre l'exposition à la fumée du tabac<sup>2</sup> et en effectuant le tri des déchets.

L'interdiction complète de fumer n'est valable que dans certains cantons: les établissements labellisés Fourchette verte doivent être 100% sans fumée<sup>2</sup>. Le label atteste du respect de ces dispositions.

Selon le principe de santé globale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le respect de l'environnement est primordial. C'est pourquoi le tri des déchets fait partie des critères Fourchette verte.

Fourchette verte s'inscrit dans le cadre de campagnes de promotion de la santé (en particulier la prévention des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de l'obésité) et d'éducation à une meilleure alimentation. Son objectif est d'améliorer l'état de santé de la population, en agissant sur les facteurs de risque. Comme le comportement et les habitudes alimentaires s'acquièrent dès le plus jeune âge, Fourchette verte propose des catégories de label adaptées à chaque classe d'âge.

Le label de qualité Fourchette verte vise à promouvoir une alimentation équilibrée consommée dans un environnement sain. Il donne une image positive de la restauration.

### **Fourchette verte œuvre ainsi à:**

- inciter les consommateurs à adopter des comportements alimentaires plus sains,
- augmenter ou améliorer les connaissances en matière d'alimentation et de santé, aussi bien des consommateurs que des professionnels de la restauration.

<sup>1</sup> L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

<sup>2</sup> La législation fédérale interdit de fumer dans les lieux publics, à l'exception des établissements de restauration de moins de 80 m<sup>2</sup> et des fumoirs. Les cantons peuvent toutefois prendre des dispositions plus strictes et interdire totalement la fumée. Les établissements Fourchette verte doivent dans tous les cas être 100% sans fumée.



### 1.2 Fourchette verte - Ama terra

Ama terra est un profil additionnel au label Fourchette verte, proposé dans certains cantons, attestant que l'établissement veille à ce que l'alimentation soit non seulement équilibrée, mais suive également les principes du développement durable. Cette offre complète ainsi les critères d'équilibre alimentaire de Fourchette verte.

Fourchette verte - Ama terra est destiné dans un premier temps aux structures d'accueil pour enfants (crèches, centres/espaces de vie infantine, garderies), aux institutions, aux écoles proposant un accueil de midi, qui offrent une restauration équilibrée et durable, correspondant aux déclinaisons FV des tous-petits et FV junior. A terme, la labellisation devrait être ouverte à l'ensemble des établissements de toutes les déclinaisons de Fourchette verte.

Les aliments privilégiés lors des achats doivent répondre à des critères sociaux, environnementaux et respectant les animaux. En conséquence, des produits de proximité, saisonniers et régionaux sont utilisés en priorité. Les enfants sont, si possible, intégrés dans les activités liées aux repas, qui ont lieu dans un environnement adéquat, afin qu'ils prennent conscience que manger va bien au-delà de la simple prise de nourriture (culture de la table).

Les critères Fourchette verte - Ama terra sont disponibles auprès de Fourchette verte Suisse ou des sections cantonales proposant ce profil additionnel.

### 1.3 Déclinaisons du label Fourchette verte

Fourchette verte propose des déclinaisons du label spécifiques à chaque classe d'âge et au nombre de repas servis (allant du repas de midi à tous les repas de la journée, de la semaine):

- **Fourchette verte des tout-petits** (moins de 4 ans): pour les crèches, les garderies, les espaces de vie infantine.
- **Fourchette verte junior** (4 à 20 ans): pour les restaurants scolaires et unités d'accueil pour écoliers.
- **Affiliation Fourchette verte junior** (4 à 20 ans): pour les institutions accueillant des enfants et servant tous les repas de la journée.
- **Fourchette verte adultes**: pour les cafés-restaurants, les self-services et les restaurants de collectivité.
- **Affiliation Fourchette verte adultes**: pour les institutions accueillant des adultes et servant tous les repas de la journée.
- **Affiliation Fourchette verte senior**: pour les institutions accueillant des personnes âgées et servant tous les repas de la journée.
- **Fourchette verte Take away** «à l'emporter»: pour les Take away et les manifestations.

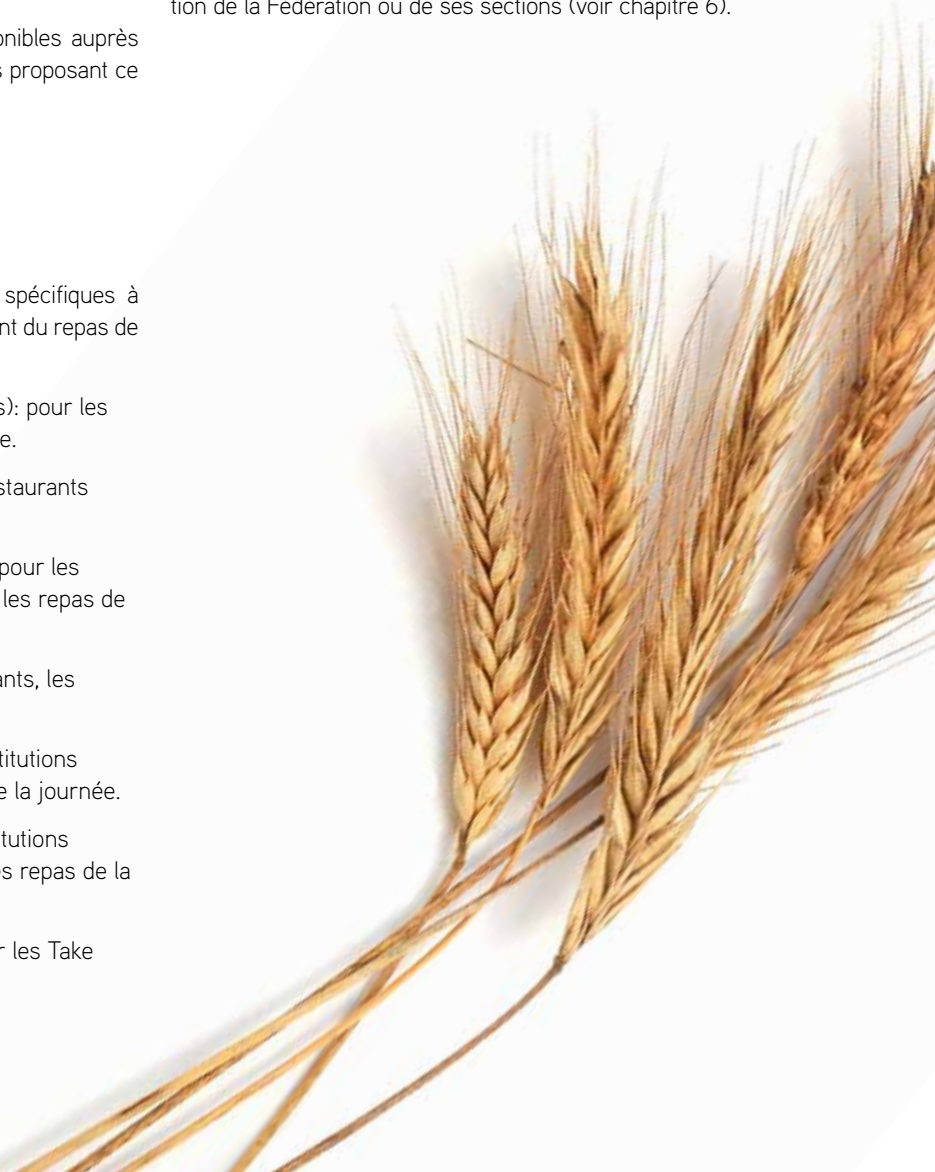
### 1.4 Bénéfices pour les établissements de restauration

Fourchette verte est une organisation reconnue et soutenue par les pouvoirs publics, notamment par les départements de santé.

La labellisation d'un établissement par Fourchette verte est la garantie qu'une organisation indépendante contrôle et atteste que l'établissement labellisé répond aux critères de qualité souhaités. Ainsi, c'est une distinction forte vis-à-vis du public de l'établissement.

Enfin, outre les aspects promotionnels (voir chapitre 6), les collaborateurs de Fourchette verte s'engagent à fournir les conseils nutritionnels nécessaires au chef de cuisine, à informer l'équipe de cuisine et le personnel d'encadrement (éducateurs, soignants, etc.), ainsi qu'à mettre sur pied, sur demande, des ateliers éducatifs, stands d'information, séances de formation ou toute autre action permettant de sensibiliser et renforcer les connaissances et compétences du personnel de l'établissement ou du public le visitant.

Par ailleurs, le restaurateur bénéficie également de l'image de marque de Fourchette verte (marque déposée) et des campagnes de promotion de la Fédération ou de ses sections (voir chapitre 6).





# 2. Critères du label Fourchette verte

## 2.1 Critères nutritionnels

### 2.1.1 Critères exigés

- préférer les huiles de haute valeur nutritive (par exemple huile de colza, huile d'olive),
- limiter les quantités de graisses saturées,
- favoriser les légumes et les fruits à chaque repas,
- favoriser la présence de féculents variés à chaque repas et en quantité suffisante,
- proposer viande, volaille, poisson, œufs, tofu, produits laitiers et autres aliments riches en protéines en quantité modérée,
- proposer au moins une fois par semaine un menu végétarien à midi,
- proposer une cuisine peu salée,
- varier les aliments et leur préparation (voir parties spécifiques).

### Utilisation des matières grasses

Les matières grasses sont composées d'acides gras variés. Il existe des acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre eux est recherché avec une attention particulière pour certains acides gras polyinsaturés appelés oméga 3. Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 et en acides gras monoinsaturés.

	<b>utilisation à froid</b> sauces à salade, sauces froides, sur les aliments après cuisson	<b>cuisson à chaleur moyenne</b> étuver, braiser, cuire à feu doux	<b>cuisson à chaleur élevée</b> saisir, sauter, rissoler, poêler, frire
huile d'olive vierge ou extra vierge, huile de colza, huile de noix, huile de soja	<b>OUI</b>	<b>NON</b>	<b>NON</b>
huile d'olive raffinée, huile de colza raffinée	<b>OUI</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
huile de colza HOLL <sup>3</sup> , huile de tournesol HO <sup>3</sup>	<b>NON</b>	<b>OUI</b>	<b>OUI</b> <b>AU MAXIMUM 190°C</b>

Le beurre s'utilise uniquement pour les tartines, les pâtisseries ou les biscuits.

Le chapitre 2 des parties spécifiques, comporte encore d'autres critères obligatoires propres à la catégorie de label.

<sup>3</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= grande proportion d'acide oléique, faible proportion en acide linoléique)

HO = high oleic (= grande proportion d'acide oléique)



### Pourquoi ces critères?

Il a été mis en évidence que l'alimentation joue un rôle dans le développement de certaines maladies et de certains facteurs de risques (maladies cardio-vasculaires, certains cancers, diabète, surpoids, ostéoporose).

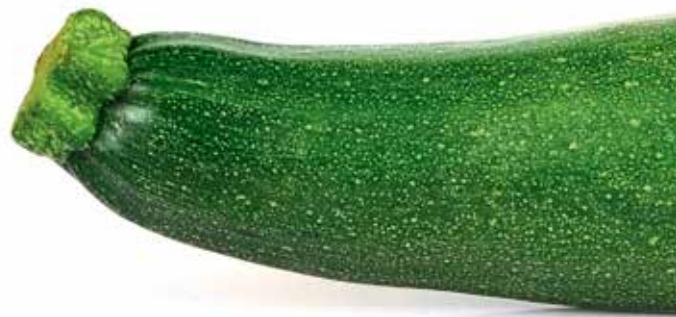
### Les points énumérés dans la composition des menus Fourchette verte se justifient de la manière suivante:

- la consommation de matières grasses (lipides) est, de manière générale, trop élevée par rapport aux recommandations nutritionnelles. Il y a excès de graisses saturées par rapport aux graisses mono- ou polyinsaturées. De plus, la consommation d'aliments riches en acides gras oméga 3 est trop faible par rapport à celle d'aliments riches en acides gras oméga 6,
- la consommation de légumes et de fruits est inférieure aux recommandations nutritionnelles et doit être augmentée. Les légumes et les fruits apportent des fibres et certains éléments protecteurs (vitamines, minéraux, substances végétales secondaires) indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. La vitamine C présente dans les crudités permet une meilleure absorption du fer,
- la consommation d'aliments riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon (féculents) est également inférieure aux recommandations nutritionnelles. Ces aliments sont le carburant du travail musculaire et donc source d'énergie. Ils sont riches en minéraux et vitamines du groupe B et, lorsqu'ils sont complets, en fibres alimentaires,
- par contre, la consommation d'aliments riches en hydrates de carbone sous forme de saccharose est supérieure aux recommandations. De plus, certains d'entre eux apportent aussi des matières grasses cachées,
- la consommation d'aliments riches en protéines et graisses cachées est en constante augmentation. Pourtant, seule une quantité modérée suffit à l'organisme. De plus, une consommation trop élevée de ces aliments peut contribuer au développement de certaines maladies (p. ex. divers cancers, pathologies cardio-vasculaires, obésité),
- les produits laitiers sont riches en calcium; la consommation d'aliments riches en calcium est inférieure aux recommandations, notamment chez l'enfant et l'adolescent. Le calcium est indispensable à la croissance et à l'entretien du squelette. Il est conseillé d'en consommer plusieurs fois par jour.

Réf. menuCH - enquête nationale sur l'alimentation, 2017

Des exemples des différents groupes d'aliments sont présentés dans l'annexe 1. Les diététiciennes FV sont à disposition pour plus d'informations dans le cadre du processus de labellisation.





## 2.1.2 Recommandations supplémentaires

### Présentation et plaisir

La présentation des mets, les couleurs, textures et saveurs des aliments, la décoration des plats doivent être soignées, adaptées en fonction des âges, pour que le consommateur prenne ainsi plaisir à manger.

### Produits locaux et de saison

Pour apporter sa contribution à une consommation écologique et responsable, Fourchette verte recommande – dans le cadre des possibilités pratiques – de préférer les produits locaux et de saison.

### Production durable

Les aliments provenant de production durable sont à privilégier (production intégrée ou bio).

Par exemple, pour les poissons, il convient d'éviter les espèces menacées (cf. liste [www.wwf.ch/poisson](http://www.wwf.ch/poisson)). Les poissons pêchés dans les eaux locales sont à recommander, tout comme les poissons avec un label biologique (poissons d'élevage) ou les poissons avec le label MSC (pêche durable).

## 2.1.3 Critères spécifiques à la catégorie de label

Les critères propres à chaque catégorie de label sont décrits dans les parties spécifiques.

## 2.1.4 Hygiène

### Selon la législation fédérale, le chef de cuisine doit:

- mettre sur pied un système d'autocontrôle en matière d'hygiène et de sécurité alimentaire, tel que prévu par l'article 10 de la Loi fédérale du 20 juin 2014 sur les denrées alimentaires et les objets usuels (LDAI, RS 817.0), ainsi que les articles 73 à 75 de l'Ordonnance sur les denrées alimentaires et les objets usuels (ODAIous, RS 817.02) du 16 décembre 2016.
- former les collaborateurs en fonction de leurs activités professionnelles dans l'établissement sur les questions d'hygiène et de sécurité alimentaires selon l'article 22 de l'Ordonnance du 16 décembre 2016 sur l'hygiène dans les activités liées aux denrées alimentaires (OHyg, RS 817.024.1).

Fourchette verte rappelle que le contrôle du respect des normes légales en matière d'hygiène est du ressort des autorités cantonales d'exécution du droit alimentaire.

Conscient de l'importance du respect de ces normes, Fourchette verte rend attentif le chef de cuisine à cet aspect lors du processus de labellisation.



## 2.2 Critère exigé: tri des déchets

### L'établissement s'engage à trier les déchets suivants:

- o huiles et graisses alimentaires (obligatoire, selon l'article 4, chiffre 3 de l'Ordonnance fédérale sur les mouvements de déchets (OMoD, RS 814.610) du 22 juin 2005, état au 1er juillet 2017)<sup>4</sup>,
- o verre,
- o papier, carton,
- o PET,
- o fer blanc (conserves), aluminium (canettes, papier d'aluminium, barquettes),
- o lampes (tubes de néon, ampoules),
- o piles.

Dans la mesure du possible, il est recommandé de trier également les déchets organiques.

Les sections cantonales ont la possibilité d'avoir des exigences plus élevées en matière de tri des déchets, notamment si leur réglementation cantonale l'exige.

Selon l'art. 8 de l'Ordonnance sur le traitement des déchets (OTD) du 10 décembre 1990 (état au 1er juillet 2011), les cantons sont responsables de l'organisation de points de collecte pour les déchets spéciaux et si nécessaire de l'organisation de collectes périodiques.

### Fourchette verte s'engage à:

- o contrôler la conformité du tri des déchets,
- o orienter les demandes de conseils pour toute question concernant le tri des déchets vers des spécialistes.





# 3. Procédure pour obtenir et conserver le label Fourchette verte

## **Demande de labellisation<sup>5</sup>**

Le responsable de l'établissement (chef de cuisine ou directeur de l'établissement):

- remplit le formulaire «Demande de labellisation» (voir annexe 4).

## **Analyse de la demande**

Fourchette verte traite le dossier de candidature en fonction des critères donnés (voir chapitre 2 partie générale et parties spécifiques):

- une diététicienne diplômée ES/HES évalue les menus Fourchette verte proposés,
- elle peut le cas échéant aider le responsable de l'établissement à les reformuler lors d'un entretien de labellisation.

## **Attribution du label**

- le comité de labellisation attribue le label sur recommandation de la diététicienne diplômée,
- le label Fourchette verte est attribué en spécifiant le nom du chef de cuisine et du directeur. En cas de changement de personnel, Fourchette verte doit être informée pour qu'un renouvellement de la labellisation puisse être entamé.

## **Obligations du responsable de l'établissement de restauration**

Le responsable de l'établissement (chef de cuisine ou directeur de l'établissement) qui obtient le label Fourchette verte s'engage à:

- proposer des menus variés et équilibrés selon les critères Fourchette verte,
- respecter les critères liés à l'environnement,
- afficher le menu Fourchette verte d'une manière bien visible,
- valoriser le label Fourchette verte sur la carte de menus,
- afficher le certificat d'attribution du label et l'autocollant officiel Fourchette verte dans un endroit bien visible pour les consommateurs,
- mettre les brochures et les dépliants Fourchette verte à disposition du public,
- mettre en évidence Fourchette verte par des actions permanentes ou ponctuelles.

## **Suivi, contrôles et renouvellement du label**

Après la labellisation, Fourchette verte effectue un travail de suivi et s'engage à:

- tenir à jour la liste des établissements labellisés ou affiliés et la publier sur son site internet,
- faire bénéficier l'établissement de ses actions de promotion ou d'actions spécifiques,
- rester à disposition pour tout conseil en matière d'alimentation,
- effectuer des contrôles annuels. Des contrôles après l'attribution du label sont effectués annuellement par Fourchette verte ou ses mandataires, par exemple la Fédération romande des consommateurs (FRC),
- reconduire le label aux établissements contrôlés qui répondent toujours aux critères Fourchette verte et retirer le label aux établissements qui ne se sont pas mis en conformité dans les délais impartis.

<sup>5</sup> NB: Tous les processus décrits dans les brochures Fourchette verte sont identiques pour Fourchette verte et Fourchette verte - Ama terra.



## 4. Comité de labellisation

Chaque section cantonale Fourchette verte dispose d'un comité de labellisation. La liste des membres se trouve sur le site [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) dans le rapport annuel cantonal.

Le comité peut demander à l'établissement candidat un complément d'information ou des modifications à apporter aux dispositions prises avant de se prononcer.

## 5. Modifications

Une adaptation des critères peut être effectuée par Fourchette verte Suisse et pourrait concerner l'ensemble des labellisés. Un délai de 12 mois leur serait donné pour mettre en vigueur les modifications.

Pour toute question, remarque ou suggestion:

Fourchette verte Suisse

[info@fourchetteverte.ch](mailto:info@fourchetteverte.ch)

## 6. Promotion

Fourchette verte se présente lors de foires et d'expositions, dans les médias et par des actions spécifiques. Les mesures promotionnelles visent à:

- faire connaître le label à la population,
- sensibiliser les clients des établissements de restauration représentant une large population.

**Les moyens utilisés sont:**

- brochures, dépliants et liste des établissements labellisés Fourchette verte,
- site Internet,
- publication de recettes ou d'articles dans les médias,
- matériel promotionnel (par exemple: affiches et sets de table),
- actions publicitaires spécifiques,
- campagnes de promotion.



## Annexe 1 – Exemples d'aliments par étages de la pyramide alimentaire

### La pyramide alimentaire suisse

La pyramide alimentaire suisse de la Société Suisse de Nutrition SSN et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV présente en image une alimentation équilibrée. Les aliments des étages inférieurs sont nécessaires en plus grande quantité, alors que ceux des étages supérieurs suffisent en moindre quantité. Une alimentation saine ne nécessite aucun interdit. Elle résulte simplement de la combinaison des aliments dans une juste proportion. Plus d'informations sous [www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire](http://www.sge-ssn.ch/pyramide-alimentaire).

#### Sucreries, snacks salés & alcool

En petites quantités.

#### Huiles, matières grasses & fruits à coque

Chaque jour une petite quantité d'huile et fruits à coque. Beurre/margarine avec modération

#### Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu

Chaque jour 3 portions de produits laitiers et 1 portion de viande/poisson/œufs/tofu ...

#### Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses

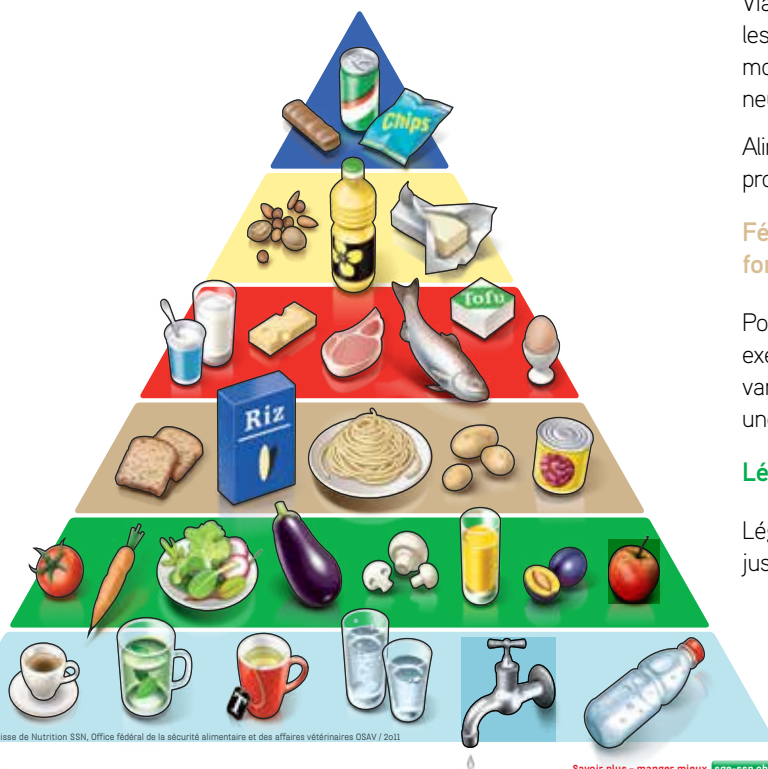
Chaque jour 3 portions. Produits céréaliers de préférence complets.

#### Légumes & fruits

Chaque jour 5 portions de couleurs variées.

#### Boissons

Chaque jour 1–2 litres de boissons non sucrées. Préférer l'eau.



### Des exemples Fourchette verte d'aliments par étages de la pyramide alimentaire

#### Sucré et salé :

Aliments et mets riches en sucre (saccharose; voir annexe 3): chocolats, glaces, tartes aux fruits, biscuits, cakes, gâteaux, pâtisseries, confiseries, compotes sucrées, barres de céréales sucrées, produits laitiers avec sucre ajouté (par exemple yogourts et sérés aux fruits), confitures, miel.

Boissons sucrées (voir annexe 3): limonades, sodas, colas, thés froid du commerce, sirops, nectars de fruits, boissons énergisantes (energy drinks).

Aliments riches en graisses cachées: cakes, pâtisseries, autres produits de boulangerie/ pâtisseries, desserts sucrés, biscuits pour l'apéritif, chips, etc.

#### Lait et produits laitiers (aliments riches en calcium):

Lait, yogourts, fromages à pâte dure, mi-dure ou molle, fromages blancs frais, sérés, autres entremets à base de lait (crème, flan, pouding), etc.

#### Viande, poisson, œufs & tofu :

Viandes de porc, boeuf, veau, agneau et mouton, les volailles, toutes les sortes de poissons (truite, féra, perche, brochet, cabillaud, saumon, merlan, etc.), les fruits de mer, les œufs, le tofu, les légumineuses (par exemple lentilles, pois chiches), etc.

Aliments riches en protéines et en graisses cachées: certaines viandes, produits de charcuterie (par exemple saucisses, salami), fromages, etc.

#### Féculents (aliments riches en hydrates de carbone sous forme d'amidon):

Pommes de terre, pâtes, riz, maïs, céréales, légumineuses (par exemple lentilles, pois chiches), galettes de riz, pains (différentes variétés), couscous, boulgour, quinoa, etc. Préférer les produits avec une teneur élevée en fibres alimentaires.

#### Légumes et fruits :

Légumes crus en salade ou cuits, fruits crus ou cuits, champignons, jus de fruits ou de légumes, légumes et fruits secs, etc.

<sup>a</sup> HOLL = high oleic low linolenic (= grande proportion d'acide oléique, faible proportion en acide linoléique)

HO = high oleic (= grande proportion d'acide oléique)



## Annexes 2 – Liste des mets gras

Les mets gras sont des préparations culinaires riches en lipides, contenant plus de 10% de matières grasses. La composition en graisses de certaines préparations peut varier selon la recette utilisée.

Les aliments suivants sont considérés comme mets gras. Les aliments accompagnés d'un \* ne sont pas considérés comme mets gras s'ils contiennent moins de 10% de matières grasses à l'état cru et s'ils sont cuisinés sans ajout de matière grasse (par exemple cuisson au four). Néanmoins ces mets contiennent des graisses défavorables au maintien d'un bon état de santé. Il peut être dérogé à la règle des 10% s'il s'agit de petites quantités avec un maximum de 5 g de graisse par portion, graisses qui doivent être de bonne qualité (cf. p. 5).

### Viande et volaille

- préparations à la crème
- escalopes panées\*
- cordons bleus\*
- nuggets\*
- poitrine roulée
- préparations lardées
- steaks Pojarski

### Poisson

- toutes les préparations en friture
- gratins de poisson à la crème
- beignets de poisson
- poissons panés (sticks, nuggets, etc.)\*
- poissons bordelaise, à la provençale, etc.\*

### Légumes cuits et en salades

- gratins de légumes à la crème
- épinards à la crème
- poireaux à la crème

### Charcuterie

- saucisses et charcuteries: de veau, de volaille, de Vienne, de Lyon, merguez, saucisson vaudois, aux choux, chipolata, schublig, cervelas, chorizo, mortadelle, salami, lard et lardons, jambon cru, coppa, gendarme, fromage d'Italie, etc.
- terrines et pâtés
- Parfait

### Mets à base de fromage

- raclette, fondue
- fromages panés (p. ex. tommes panées)

### Autres

- escalopes ou nuggets panés végétaux\*
- beignets de tofu, tofu pané\*
- Quorn pané
- rouleaux de printemps frits
- parfait végétal
- mets sucrés ou salés à base de pâte feuilletée, brisée, sablée
- feuilletés à la viande, aux légumes, au fromage etc.
- bouchées à la reine ou vols-au-vent (coques de pâte feuilletée)
- croissants au jambon
- tartes ou ramequins au fromage, tartes aux légumes, quiches, etc.

### Cas particuliers

#### Ne sont pas des mets gras

- viande séchée
- jambon cuit ou à cuire
- pâte à pizza
- tortellinis, raviolis

### Farineux

- pommes frites, allumettes\*
- pommes rissolées
- pommes croquettes\*
- pommes Pont-neuf
- pommes florentines, fermières
- pommes dauphines, sablées
- pommes noisette, parisienne
- pommes Williams, Maxime
- pommes country\*
- pommes rôsti à la sauteuse\*
- gratin de pommes de terre à la crème
- gratin de pâtes à la crème
- risotto à la crème



### Préparations, mets accompagnés de:

- mayonnaise, rémoulade (par exemple: salade russe, céleri rémoulade, etc.)
- sauce crème, sauce tartare, sauce hollandaise, sauce maître d'hôtel, sauce béarnaise, sauce suprême, sauce aurore, beurre café de Paris, crème fraîche, lait de coco, etc.

### Exemples de préparations conseillées

- cuire au four
- griller
- griller ou cuire en feuille d'aluminium
- braiser
- étuver
- pocher
- cuire à la vapeur, etc.

### Desserts

- Cake
- gâteaux à la crème, Forêt noire, biscuits roulés à la crème
- millefeuilles
- tartes aux fruits, au citron
- chaussons aux fruits, jalousies
- strudels, brioches, tresses russes
- beignets de fruits
- fruits servis avec de la crème chantilly
- tiramisù
- boules de Berlin
- cornets à la crème, choux à la crème, éclairs
- gaufres
- mousses de fruits à base de crème
- bavarois à la crème
- desserts lactés à la crème
- crèmes glacées, vacherins glacés (si plus de 10 % de matières grasses)
- chocolats
- têtes de choco
- meringues à la crème
- biscuits, madeleines

### Cas particuliers Ne sont pas des mets gras

- biscuits à la cuillère, leckerli, pains d'épices, meringues (coques), pop corn
- barquettes aux fruits selon les marques
- roulés à la confiture
- crèmes ménagères, type crème au chocolat, au caramel ...
- crèmes anglaises, crèmes pâtisseries, flans, crèmes brûlées
- coupes viennoises (selon les marques)
- crèmes aux marrons
- charlottes aux fruits, bavarois, clafoutis, diplomates, puddings, riz au lait, sabayons, blancs manger nature, gâteaux au fromage blanc
- tartelettes aux fruits avec un fond de biscuit (génoise)
- sorbets

## Exemples de mets et de modes de préparation gras avec alternatives

### Eviter

Poisson meunière, sauce tartare, pommes frites, salade mêlée

Poisson meunière, sauce tartare et pommes frites sont trois préparations grasses

Escalope de porc panée, cornettes, gratin de courgettes à la crème

Escalope de porc panée, gratin de courgettes à la crème sont deux préparations grasses

### Préférer

Poisson poché, sauce tartare au séré, pommes vapeur, salade mêlée

Escalope de porc braisée, cornettes, courgettes vapeur

Pour approfondir le sujet, consulter la feuille d'information «Les huiles et matières grasses en cuisine» sous [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch) (rubriques «Toi et moi» / «Pyramide alimentaire suisse» / l'étage «huiles, matières grasses & fruits à coque»).





## Annexe 3 - Liste des mets sucrés

### Définition

Fourchette verte considère comme mets sucré tout aliment auquel il a été ajouté des sucres (saccharose, sucre de fruits, sirop de glucose, etc.). Par ailleurs, le sucre ne doit pas être remplacé par d'autres substituants (par exemple miel, sirop, etc.) ou des édulcorants artificiels (aspartame, saccharine, stevia, etc.).

#### Desserts à base de fruits

- compotes de fruits sucrées
- fruits pochés sucrés
- tartes aux fruits
- fruits cuits au sirop
- croûtes aux fruits sucrées
- crumbles
- gratins de fruits

#### Desserts lactés

- flans vanille, chocolat, caramel
- crèmes aux fruits ou aromatisées
- mousses aux fruits ou aromatisées
- yogourts aux fruits, aromatisés
- yogourts à boire
- milk-shakes, frappés
- laits chocolatés
- petits-suisses aux fruits, ricottas aromatisées
- sérés aux fruits, sérés aromatisés
- riz au lait, puddings de semoule
- crèmes glacées

#### Pâtisserie, boulangerie, céréales

- biscuits roulés
- cakes
- cornets à la crème
- boules de Berlin
- pains d'épices
- leckerli
- madeleines
- biscuits
- crêpes à la confiture, au sucre, au chocolat
- gaufres
- tartelettes
- brioches
- tresses russes
- pains au sucre
- pains au chocolat, à la vanille, aux raisins
- bâtons fourrés aux noisettes
- tartines sucrées (confiture, Nutella, miel...)
- pops corn sucrés
- barres de céréales (Farmer, Balisto..)

#### Autres

- sorbets
- îles flottantes
- meringues

#### Chocolat

- chocolats en tablettes
- têtes de choco
- barres chocolatées type Twix, Mars, Bounty, Kinder
- Ovo sport
- Nutella
- mousses au chocolat
- poudres pour boissons chocolatées

#### Boissons

- nectars de fruits
- eaux aromatisées sucrées
- sodas
- thés froids, sirops
- boissons énergisantes

**Ne pas remplacer par des boissons édulcorées**

#### Ne sont pas considérés comme mets sucrés

- jus de fruits non sucrés (100% pur jus)
- fruits frais
- compotes sans sucre ajouté
- fruits en boîte sans sucre ajouté
- yogourts, sérés nature
- thés ou tisanes non sucrés



## Annexe 4 - Demande de labellisation

Cette demande peut aussi être téléchargée sous [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch) sous forme de formulaire.

Choix du label:     Fourchette verte     Fourchette verte – Ama terra

Déclinaison souhaitée:

Nom de l'établissement:

Adresse (rue n°):

NPA Lieu:

Téléphone:

E-Mail:

Âge des consommateurs:

Nombre de places assises disponibles:

Nom et prénom du directeur:

Nom et prénom du chef de cuisine:

Questions, remarques et propositions:

### Engagement

Je m'engage à soutenir, par la qualité de mes prestations, les efforts de Fourchette verte pour la promotion de la santé, soit :

- proposer des menus Fourchette vert (selon la catégorie en incluant les petits déjeuners et les collations) selon les conditions requises. Je joins une proposition de menus selon la grille ci-jointe (cf. annexe partie spécifique),
- respecter les exigences de la législation fédérale sur les denrées alimentaires (LDAI et OHyg),
- assurer le tri des déchets,
- afficher le certificat d'attribution du label Fourchette verte de manière bien visible dans mon établissement et apposer l'autocollant officiel Fourchette verte,
- tenir à disposition et en évidence les dépliants Fourchette verte remis,
- mettre en évidence le label par des actions permanentes ou ponctuelles.

Date :

Signature :

Ce formulaire complété est à envoyer à la section cantonale.  
Adresse dans la rubrique «Contacts» de [www.fourchetteverte.ch](http://www.fourchetteverte.ch)



# Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAIN

ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
WWW.FR.CH



JURA-CH

ne.ch

KANTON LUZERN

Kanton Solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
Repubblica e Cantone  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON VALAIS

Vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderungsjuri

KANTON NEUCHÂTEL

LOTERIE ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

