



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



Fourchette verte Take away

Le label
pour les manifestations





Fourchette verte Take away

Le label pour les manifestations

Fourchette verte Take away est une adaptation du label Fourchette verte pour les manifestations, qu'elles soient sportives, culturelles ou autres. L'objectif est de proposer un repas équilibré, varié et savoureux répondant à l'attente d'un public attentif à sa santé et à son alimentation. Chaque restaurateur ou stand de restauration peut faire la demande du label Fourchette verte Take away en remplissant le formulaire « Demande de labellisation ». Le label est gratuit et est valable le temps de la manifestation, après quoi il devient caduc. Le label est lié à un ou plusieurs menus, mais pas nécessairement à toute l'offre.

Pour obtenir le label Fourchette verte Take away (FV Take away), le menu doit remplir **les critères nutritionnels suivants**:

- **1 portion de viande / poisson / tofu / oeufs / légumineuses /fromage**
100-120 g de viande, de poisson ou de tofu ou 2-3 oeufs ou 60-100 g de légumineuses crues (lentilles, pois chiches, etc.) ou 60 g de fromage à pâte dure ou 120 g de fromage à pâte molle ou 300-400 g de fromage frais avec max. 6%MG
- **1 portion généreuse de légumes et/ou crudités et/ou fruits**
(au minimum 180 g)
- **1 portion de féculents**
Pâtes, riz, céréales (45-75 g) ou pommes de terre (180-300 g) et/ou pain (1-2 tranches)
> privilégier les produits complets.
- **Des matières grasses de bonne qualité nutritionnelle** (10-15 g)
Par exemple: huile d'olive vierge ou huile de colza (à froid, salade), huile de colza HOLL ou huile de tournesol high oleic ou huile d'olive raffinée (à chaud, rôtissage).
- **Aucun mets gras ne doit figurer au menu FV Take away**
Les mets gras sont des préparations culinaires riches en lipides, contenant plus de 10% de matières grasses (voir liste des mets gras en annexe). Le menu FV Take away ne doit pas contenir de mets gras tels que saucisses, frites, charcuteries, pâtés, gratins à la crème, sauces à la crème ou mayonnaise, pâte feuilletée, pâte brisée ou aliments en friture, etc.

Recommandations

- Pour apporter sa contribution à une consommation écologique et responsable, privilégier **les produits locaux et de saison**.
- Les aliments provenant de **production durable** sont à privilégier (production intégrée ou bio, label MSC pour les poissons).
- Proposer une cuisine **peu salée**.
- **Varier les aliments** et leur mode de préparation.
- La présentation des mets, les couleurs, textures 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**.
- Si une boisson gratuite est proposée, **l'eau du robinet**, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, doit être choisie en priorité.

Utilisation des graisses

Pour une alimentation équilibrée, un rapport adéquat entre les différents acides gras doit être respecté, avec une attention particulière pour certains acides gras appelés oméga 3. Il est conseillé d'utiliser de préférence des huiles riches en acides gras oméga 3 (colza, noix, soja) et en acides gras mono-insaturés (olive, colza HOLL, tournesol high oleic).

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



Idées de menus FV Take away

Penne à la bolognaise et aux légumes

Salade verte
Pomme

Tagliatelles aux crevettes et épinards

Salade pommée et radis blanc

Spaghettis sauce tomate

Brochette de dinde grillée
Salade de carottes et choux blancs

Risotto safrané aux champignons

Fromage râpé
Salade verte, carottes et choux rouges

Risotto de la mer

(poisson, crevettes, poireaux et courgettes)
Salade verte et racines rouges

Salade grecque

(salade verte, concombre, tomates, poivrons et Feta)
Pain complet
Tranche de pastèque

Poulet Tandoori

Riz parfumé
Ratatouille

Poêlée de riz asiatique (poulet, carottes, poivrons, choux chinois,

pois mange-tout et ananas)
Poire

Sandwich au pain 5 céréales

avec lamelles de fromage et de poire
Salade mêlée tricolore

Nouilles chinoises sautées

aux légumes et au poulet ou au tofu
Salade de fruits d'été

Lasagne maison

Salade verte, concombre et racines rouges

Filet de saumon grillé au citron vert

Ebly aux petits légumes
Brocolis vapeur

Roastbeef froid sauce séré au raifort

Assortiment de salades
Pain complet aux graines

Steak de bœuf au grill

Taboulé (concombre, tomates, poivrons)
Tranche de melon

Jambon chaud

Salade de pâtes méditerranéenne
avec poivrons 3 couleurs, tomates et olives
Nectarine

Wraps

(tortillas) farcis avec carottes, poireaux,
poulet et fromage frais
Salade de fruits exotiques

Sandwich au pain complet

avec tomates, mozzarella et basilic frais
Salade de fruits

Pain bagnat avec thon au naturel,

tomates, poivrons, oignons et olives
Abricots



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



Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern
 Canton de Berne

EBENRAÏN

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



Kanton Zug

gesundheit forderunguri

KANTON NEUCHÂTEL
 NEUCHÂTEL



Gesundheitsförderung Schweiz
 Promotion Santé Suisse
 Promozione Salute Svizzera

