



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

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



# 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<sup>1</sup> 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).

Les diététiciennes diplômées ES / HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation dans le cadre de formations du personnel de cuisine ou des employés.



<sup>1</sup> 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

Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn, légumineuses, fromage <sup>2</sup>	1
Légumes et fruits	1-2
Féculents <sup>2</sup>	1
Mets gras et préparations grasses <sup>2</sup>	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,
- 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. Cette promotion de boissons sans alcool est mise en évidence sur la carte ou sur une pancarte,
- 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,
- sur 5 repas de midi consécutifs, 4 féculents différents sont proposés, dont si possible au moins 1 avec une teneur élevée en fibres alimentaires,
- une portion (20–30 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.



<sup>2</sup> Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

<sup>3</sup> 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
Viande, volaille, poisson, crustacés	100-120 g
ou œufs	2-3 œufs
ou tofu, Quorn, seitan	100-120 g
ou légumineuses	80-100 g
ou fromage (pâte dure / pâte molle / frais avec max. 6%MG)	30 g / 60 g / 150-200 g
Légumes crus (salades) et/ou cuits *	180 g
Pâtes, riz, céréales	45-75 g
ou pommes de terre	180-300 g
et/ou pain	1-2 tranches
Huiles selon recommandations	10-15 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: fromage, œufs, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en entrée ou en plat.

### 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](http://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
<b>Semaine 1</b>	Volaille Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Légumineuses Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Pain Eau	Viande d'agneau/ lapin/cheval Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Œufs Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Tofu/Quorn/seitan Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau
<b>Semaine 2</b>	Fromage Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Viande de bœuf Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Légumineuses Légumes crus et/ ou cuits Féculents complets Pain Eau	Viande de porc Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau	Poisson/crustacés/ fruits de mer Légumes crus et/ ou cuits Féculents Pain Eau





# 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



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

