

L'assiette Fourchette verte c'est...

Une petite quantité
d'aliments protéiques

Cuisiné avec des huiles végétales de bonne qualité, en quantité modérée

De la couleur
dans l'assiette
avec les légumes
et les fruits

Des féculents
variés, si possible
avec une teneur
élevée en fibres
alimentaires

Aucun mets gras
Plus d'épices et d'herbes
aromatiques et moins de sel