

L'assiette Fourchette verte c'est...

Une petite quantité
d'aliments protéiques

De l'eau
à chaque repas



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

Pas ou peu de sel

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

Des féculents
selon l'appétit, si
possible avec une
teneur élevée en
fibres alimentaires

Un dessert,
le plus souvent
un fruit ou
un produit laitier

