

Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

	 adulte
Aliment protéiné : <i>(poids cuit, prêt à manger)</i> Légumineuses ou Œuf ou Tofu / tempeh / seitan ou Soja texturé ou Viande¹ ou poisson ou Fromage : pâte dure / pâte molle / frais à max. 6% MG	150 à 250 g 2 à 3 œufs 100 à 120 g 100 à 120 g 80 à 100 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g
Légumes crus (<i>salades</i>) et/ou Légumes cuits	180 g
Féculent : (<i>poids cuit</i>) Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou Pommes de terre et/ou Pain	Quantités à titre indicatif À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique 110 à 190 g 180 à 300 g
Dessert : (<i>privilégier les fruits ou les desserts lactés</i>) Fruits crus ou cuits ou Dessert lacté³	- -

Les matières grasses pour cuisiner seront choisies en fonction des recommandations de Fourchette verte.

Pour les adultes à fort appétit, la deuxième assiette se compose de légumes surtout, et de féculents.

¹ La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**.

² La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire.