








Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

	 tout-petits 1 an	 tout-petits 2 à 4 ans	 junior 4 à 6 ans	 junior 7 à 12 ans	 junior 13 à 15 ans	 adulte
Aliment protéiné : (poids cuit) 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	40 g ½ œuf 25 g - 20 g 15 g² / 30 g² / 100 g	50 g ½ œuf 35 g - 30 g 15 g² / 30 g² / 100 g	100 g 1 œuf 50 g 60 g 40 g 15 g² / 30 g² / 100 g	125 à 160 g 2 œufs 75 à 90 g 75 à 100 g 60 à 70 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g	160 g 2 à 3 œufs 100 g 100 g 80 g 30 g² / 60 g² / 150 à 200 g	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 et/ou cuits	60 g	75 g	100 g	100 à 120 g	150 g	180 g
Féculent : (poids cuit) Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses OU pommes de terre OU Pain	Quantités à titre indicatif À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique					
	65 g 120 g	75 g 140 g	100 g 180 g	110 à 150 g 220 à 270 g	175 g 270 g	110 à 190 g 180 à 300 g
Dessert : (privilégier les fruits ou les desserts lactés) Fruits crus ou cuits OU Dessert lacté	60 g 100 g	75 g 100 g	100 g 100 g	110 à 120 g 150 à 200 g	120 g 150 à 200 g	- -

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

En cas de 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.