



## 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
<b>Aliment protéiné : (poids cuit)</b>						
Légumineuses ou <b>Œuf</b>	40 g ½ œuf	50 g ½ œuf	100 g 1 œuf	125 à 160 g 2 œufs	160 g 2 à 3 œufs	150 à 250 g 2 à 3 œufs
ou <b>Tofu / tempeh / seitan</b>	25 g	35 g	50 g	75 à 90 g	100 g	100 à 120 g
ou <b>Soja texturé</b>	-	-	60 g	75 à 100 g	100 g	100 à 120 g
ou <b>Viande<sup>1</sup></b> ou <b>poisson</b>	20 g	30 g	40 g	60 à 70 g	80 g	80 à 100 g
ou <b>Fromage :</b> <b>pâte dure / pâte molle /</b> <b>frais à max. 6% MG</b>	15 g <sup>2</sup> / 30 g <sup>2</sup> / 100 g	15 g <sup>2</sup> / 30 g <sup>2</sup> / 100 g	15 g <sup>2</sup> / 30 g <sup>2</sup> / 100 g	30 g <sup>2</sup> / 60 g <sup>2</sup> / 150 à 200 g	30 g <sup>2</sup> / 60 g <sup>2</sup> / 150 à 200 g	30 g <sup>2</sup> / 60 g <sup>2</sup> / 150 à 200 g
<b>Légumes crus et/ou cuits</b>	60 g	75 g	100 g	100 à 120 g	150 g	180 g
<b>Féculent : (poids cuit)</b>	<b>Quantités à titre indicatif</b> <b>À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique</b>					
Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou pommes de terre et/ou <b>Pain</b>	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
<b>Dessert : (préférer les fruits ou les desserts lactés)</b> <b>Fruits crus ou cuits</b> ou <b>Dessert lacté</b>	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.

**Fourchette verte Genève**

022 329 11 78 - ge@fourchetteverte.ch - CH93 0900 0000 1210 0422 6

[www.fourchetteverte-ge.ch](http://www.fourchetteverte-ge.ch)