




## Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

	 <b>tout-petits</b> <b>1 an</b>	 <b>tout-petits</b> <b>2 à 4 ans</b>
<p><b>Aliment protéiné :</b>  <i>(poids cuit, prêt à manger)</i></p> <p><b>Légumineuses</b>  ou <b>Œuf</b>  ou <b>Tofu / tempeh / seitan</b>  ou <b>Soja texturé</b>  ou <b>Viande<sup>1</sup> ou poisson</b>  ou <b>Fromage :</b>  <b>pâte dure / pâte molle /</b>  <b>frais à max. 6% MG</b></p>	<p><b>40 g</b>  <b>½ œuf</b>  <b>25 g</b>  <b>-</b>  <b>20 g</b>    <b>15 g<sup>2</sup> / 30 g<sup>2</sup> /</b>  <b>100 g</b></p>	<p><b>50 g</b>  <b>½ œuf</b>  <b>35 g</b>  <b>-</b>  <b>30 g</b>    <b>15 g<sup>2</sup> / 30 g<sup>2</sup> /</b>  <b>100 g</b></p>
<p><b>Légumes crus</b> <i>(salades)</i>  et/ou  <b>Légumes cuits</b></p>	<p><b>60 g</b></p>	<p><b>75 g</b></p>
<p><b>Féculent :</b> <i>(poids cuit)</i></p> <p><b>Pâtes, riz, semoule de blé, millet, orge, autres céréales, légumineuses ou Pommes de terre</b></p> <p>et/ou <b>Pain</b></p>	<p><b>Quantités à titre indicatif</b>  <b>À adapter selon les besoins individuels, la faim et l'activité physique</b></p>	
	<p><b>65 g</b>  <b>120 g</b></p>	<p><b>75 g</b>  <b>140 g</b></p>
<p><b>Dessert :</b> <i>(privilégier les fruits ou les desserts lactés)</i></p> <p><b>Fruits crus ou cuits</b>  ou  <b>Dessert lacté</b></p>	<p><b>60 g</b>    <b>100 g</b></p>	<p><b>75 g</b>    <b>100 g</b></p>

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

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

<sup>1</sup> La charcuterie est présente au maximum **2 fois par mois**

<sup>2</sup> La quantité peut être doublée selon la préparation culinaire