



## Quantités Fourchette verte servies au repas de midi

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

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