

Affiliation  
**Fourchette verte**  
adulte  
Partie spécifique

**Table des matières**

1	Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?	2
2	Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte adulte	3
3	Portions recommandées	4
4	Elaboration de menus équilibrés	5
	Annexe - Grille de menus Fourchette verte	8

Note liminaire: les recommandations de la Société Suisse de Nutrition SSN sont établies pour une journée complète. Celles de Fourchette verte varient selon la déclinaison du label, visant un repas unique à une journée complète (affiliation). Les deux organisations travaillent de concert à une meilleure alimentation et leurs principes sont concordants.

Crédits photos: Promotion Santé Suisse, Istock



# 1. Qu'est-ce que l'affiliation Fourchette verte adulte?

Il s'agit d'une adaptation du label Fourchette verte pour les établissements dont la clientèle prend tous ses repas sur place. C'est pourquoi l'équilibre alimentaire est considéré sur la journée puis sur la semaine et non pas sur un seul repas.

Les critères de l'affiliation Fourchette verte adulte (Aff. FV-adulte):

- proposer des menus et des collations variés et équilibrés,
- offrir un environnement sain en respectant la législation concernant l'hygiène et en effectuant le tri des déchets.

Chaque chef de cuisine ou directeur<sup>1</sup> d'établissement dont la clientèle prend tous ses repas sur place peut demander l'attribution de l'affiliation Fourchette verte adulte, en remplissant le formulaire «Demande de labellisation» (voir la brochure partie générale, annexe 4) et 4 semaines de menus (voir brochure Aff. FV-adulte, pages 6 à 7).

Les diététiciennes diplômées ES/HES des sections cantonales Fourchette verte sont à disposition pour traiter les questions liées à l'alimentation dans le cadre de formations du personnel de cuisine ou des employés.



<sup>1</sup> L'emploi du masculin et du féminin sous-entend l'autre genre et est valable pour tout le document.

## 2. Critères exigés pour l'affiliation Fourchette verte adulte

### Fréquences quotidiennes du petit déjeuner au repas du soir

Viande, poisson, œufs, tofu, Quorn, légumineuses, crustacés, fromage <sup>2</sup>	1 à 2, de sources différentes
Légumes et fruits	5, dont au moins 3 sous forme crue
Féculents <sup>2</sup>	3
Produits laitiers <sup>2</sup>	3
Mets sucrés <sup>2</sup>	0 à 4, dont au maximum 1 dessert sucré
Mets gras et préparations grasses <sup>2</sup>	0 à 1

#### Complément spécifique de l'affiliation Fourchette verte adulte aux critères généraux du label Fourchette verte (voir chapitre 2 de la brochure partie générale):

- des collations variées sous forme de fruits ou de produits laitiers sont proposées,
- le menu Fourchette verte est désigné par le logo Fourchette verte (sur la carte et/ou sur une pancarte),
- si une boisson gratuite est proposée, l'eau du robinet, éventuellement accompagnée d'une rondelle de citron, doit être choisie en priorité,
- au moins trois boissons sans alcool (telles que jus de fruits, eau minérale, boisson lactée) sont proposées à un prix inférieur à la boisson alcoolisée la moins chère. Cette promotion de boissons sans alcool est mise en évidence sur la carte ou sur une pancarte,
- le dessert est le plus souvent un fruit cru ou cuit ou un produit laitier,
- les menus à base de poisson sont proposés 1 à 4 fois par mois, selon la priorité choisie : aspect de durabilité ou nutritionnel,
- sur 14 repas de midi et du soir au moins 5 féculents différents sont proposés, dont si possible au moins 1 avec une teneur élevée en fibres alimentaires.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Exemples dans la brochure partie générale, annexes 1 à 3

<sup>3</sup> Un aliment avec teneur élevée en fibres alimentaires est défini dans l'Ordonnance du DFI concernant l'information sur les denrées alimentaires comme un aliment contenant au moins 6 g de fibres par 100 g d'aliments (SR 817.022.16, état le 7.6.2017).



## 3. Portions recommandées

Les portions recommandées correspondent aux quantités prêtes à la consommation (poids cuit).

### Repas de midi et du soir

Aliments	Portions recommandées
Viande, volaille, poisson, crustacés	100 à 120 g
ou œufs	2 œufs
ou tofu, Quorn	150 g
ou légumineuses	150 g
ou fromage	30 à 60 g
ou fromage frais avec max. 6% de matière grasse*	150 à 200 g
Légumes crus (salades) et/ou cuits	120 à 150 g
Jus de fruits ou de légumes (100% pur jus)	2 dl
Pâtes, riz, céréales	120 à 150 g
ou pommes de terre	180 g
et/ou pain	1 à 2 tranches
Fruits crus ou cuits ou desserts lactés	120 à 180 g
Huiles selon recommandations	1 cuillère à soupe (env. 15 ml)
<b>Tout au long de la journée, il convient de boire régulièrement</b>	
Boisson - Eau en priorité	1 à 2 litres par jour

\*p.ex. cottage cheese, blanc battu, séré maigre ou demi gras, etc.

Lors de l'élaboration de menus végétariens, varier les sources de protéines: fromage, œufs, tofu, Quorn, légumineuses (lentilles, pois chiches, etc.). Certains de ces aliments peuvent être servis en plat ou en dessert.

#### Recommandation:

Si possible, les salières ou autres condiments, tels que l'Aromat, le ketchup, etc. n'ont leur place sur les tables que sur demande des clients.



# 4. Elaboration de menus équilibrés

## Comment procéder?

- utiliser le schéma des repas et des collations (ci-après) ainsi que les tableaux des fréquences quotidiennes et portions recommandées (voir chapitres 2 et 3),
- varier le choix des aliments par catégorie ainsi que les modes de cuisson, en privilégiant les produits régionaux et de saison,
- considérer que le plaisir de manger est une composante indispensable d'une alimentation équilibrée. C'est pourquoi la présentation des mets, les couleurs, textures, odeurs et saveurs des aliments de même que la décoration des plats ont toute leur importance pour que le repas soit apprécié par les clients, qui prennent ainsi plaisir à manger.

## Exemple de schéma de repas équilibrés

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Produits laitiers	Produits laitiers	Produits laitiers	Produits laitiers	Produits laitiers	Produits laitiers	Produits laitiers
	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits	Fruits
	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane	Thé/café/tisane
Repas de midi	Fromage	Viande de bœuf	Poisson	Poisson	Volaille	Viande de veau	Fromage
	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits
	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
	Eau	Féculents	Produits laitiers	Produits laitiers	Compote de fruits	Produits laitiers	Fruits
		Fruits					Eau
		Eau	Eau	Eau	Eau	Eau	
Repas du soir	Volaille	Substitut végétarien de la viande	Fromage/produits laitiers	Viande de porc	Fromage/produits laitiers	Œufs	Viande de bœuf
	Légumes crus et/ou cuits			Légumes crus et/ou cuits		Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits
	Féculents	Légumes crus et/ou cuits	Légumes crus et/ou cuits	Féculents	Légumes crus et/ou cuits	Féculents	Féculents
	Fruits	Féculents	Féculents	Fruits	Féculents	Fruits	
	Eau	Fruits	Fruits	Eau	Fruits	Eau	Produits laitiers
		Eau	Eau		Eau		Eau

## Grille de menus Fourchette verte (à copier 2 fois)



Partie spécifique Aff. FV-adulte						
Lundi	Repas du soir de l'après-midi	Collation de la matinée	Repas de midi	Repas du matin et déjeuner	Collation de l'après-midi	Repas du soir de l'après-midi
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						
Vendredi						
Samedi						
Dimanche						





Grille de menus Fourchette verte (à copier 2 fois)



## Fourchette verte Suisse Avec le soutien de



Kanton Basel-Stadt

Kanton Bern  
Canton de Berne

EBENRAIN



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG  
FRIBOURG

REPUBLIQUE  
ET CANTON  
DE GENEVE

JURA SCH

ne.ch

KANTON solothurn

Kanton St.Gallen

Thurgau

ti  
République et Canton  
Ticino

CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS

vaud

Kanton Zug

gesundheitsförderung.ch

LOTERIE  
ROMANDE



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera