

Repas

Déjeuner / Dîner

MEAL CODE

LFML (LOW FAT MEAL)

À compter de

01 juin 2009

NOMS ALTERNATIFS:

- Pauvre en cholestérol
- Exempts de graisses
- "Gall bladder diet"
- Pauvre en graisses saturées

UTILISATION :

Passagers suivant un régime alimentaire exempts de graisses.

GUIDE :

INTERDITS

- Fritures
- Sauces riches en graisses (fromage ou sauces à base de crème)
- Jaunes d'œufs
- Abats (rognons, foie, tripes, cœur, ris)
- Fruits de mer (crevettes roses, crevettes grises, calmar, homard)
- Œufs de poisson et caviar
- Matières grasses et huiles comestibles ajouté
- Viandes transformées
- Fromages industriels

AUTORISES

- Viandes maigres
- Volailles (sans peau)
- Fruits et légumes frais
- Pains complet riches en fibres
- Céréales complètes riches en fibres
- Produits laitiers allégés
- Margarine (mono ou poly-insaturé)
- Huiles comestibles -mono ou poly-insaturé – olive, arachide, colza, soja, de tournesol.
- Gravy sans crème / corps gras ajouté

CARACTERISTIQUES :

Riche en glucides complexes

Riches en fibres. Matières grasses riches en acides gras insaturés

Un maximum de 3g de graisses est autorisé pour chaque 100g d'aliment dans un repas.

Un maximum de 1.5 g de graisses saturées est autorisé dans un repas.

NOTE :

A utiliser les techniques de cuisson tels que : pocher, cuire à la vapeur, griller, cuire au four. A favoriser l'utilisation des huiles végétales ou l'huile d'olive afin d'éviter tout adhésion.