

Repas

Déjeuner / Dîner

**MEAL CODE**

**VGML (VEGETARIAN VEGAN MEAL)**

À compter de

01 juin 2009

**NOMS ALTERNATIFS:**

- Sans produits laitiers
- Sans oeufs

**UTILISATION:**

Végétariens ou pur Végétariens

**CARACTERISTIQUES:**

Repas strictement végétarien

**NOTE :**

Les produits additionnés d'acides gras Omega 3 sont généralement fabriqués à base d'huile de poisson et ne sont pas recommandés. Les étiquettes doivent être lus attentivement. A noter que certains végétariens préfèrent les aliments bio.

**GUIDE :**

**INTERDITS**

- Produits d'origine animale
- Viandes et produits dérivés
- Poisson
- Gibier ailé et produits à base de saindoux et gélatine
- Produits laitiers
- Œufs
- Miel

**AUTORISES**

- Aliments riches en protéines (lentilles, haricots, fromage de soja)
- Aliments riches en fer (petit pois secs, haricots, lentilles, produits complets, abricots secs) et calcium (brocoli, feuilles de moutarde, chou frisé, fromage de soja, haricots blancs, figues séchées, amandes en poudre ou en pâte, grains de sésame, noix du Brésil, pistaches)