- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Légumes & Champignons :**
  Haricots, choux, carottes, aubergines, laitue, oignons, tomates...
- **Féculents :**
  Pommes de terre, pâtes sans œufs, purée au lait végétal, frites...
- **Légumineuses :** Lentilles, pois, haricots secs…
- **Céréales :** Riz, maïs, semoule …
- **Oléagineux :** Noix, amandes, noisettes…
- **Fruits :** Pomme, orange banane, kiwi, fraise...
- **Laits, crèmes & yaourts végétaux :**
  Soja, amande, riz, épeautre...
- Certains **gâteaux secs** Spéculoos, petits bruns de Lu...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...

- **Viande** : **Bœuf, mouton, poulet, porc…**
  + ses dérivés : **Gélatine, bouillons, jus de viande, graisses animales de fritures…**

- **Poissons** + ses **dérivés :**
  Fruits de mer, sauces type Nuoc mam, chips de crevette…

- **Insectes**

- **Lait** + ses **dérivés** : **Crème, beurre, fromage, glace...**

- **Œufs** et ses dérivés :
  Gâteaux secs, pâtisseries, **pâtes fraîches**...
- **Miel** et ses dérivés : **Pain d'épices**...