

Votre bonne santé est notre première priorité. Nous faisons attention à vous proposer des repas sains, équilibrés et goûteux. Toute la nourriture est préparée par des cuisiniers locaux de talents qui prennent soin de préparer des plats à base de produits frais locaux et suivant des règles d'hygiène strictes. Nous veillerons aussi à vous offrir un bon équilibre entre une cuisine traditionnelle locale et des plats occidentaux. Pour les personnes suivant un régime alimentaire spécial ou souffrant d'allergies (végétariens, diabétiques, problèmes avec fruits de mer etc.) nous ferons en sorte de leur préparer des plats appropriés, s'ils ont pris soin de nous prévenir à l'avance. Pour les personnes de digestion très sensibles, nous conseillons de ne pas manger de crudités pendant leur voyage. Des arrêts dans des commerces d'alimentation peuvent être prévus pendant les longs trajets de route. Il existe un compartiment restaurant dans tous les trains de nuit.

La cuisine vietnamienne peut vous convenir parfaitement. Néanmoins, pendant un voyage de plusieurs jours, il peut arriver un moment où vous voulez reprendre un peu vos habitudes. Notez que dans les grandes villes du Vietnam et dans [hôtels à Hanoi](#), Hue, Danang, Ho Chi Minh ville... vous pouvez trouver de bons restaurants européens. N'hésitez pas à demander à votre guide ou au service clientèle de votre agence de voyage locale Vietnam quand vous voulez trouver un tel restaurant pour les repas non compris dans le programme. Quand vous prenez les plats vietnamiens, il y a un ingrédient sur lequel nous voulons attirer votre attention: le Glutamate de Sodium (Mi Chinh ou Bot Ngot). Il s'agit d'un rehausseur de goût, fabriqué à partir du sucre, très largement utilisé dans la cuisine asiatique. Il possède des propriétés irritantes bien connues survenant environ 20 minutes après l'ingestion: c'est le syndrome du restaurant chinois caractérisé par une sensation de brûlures, des maux de ventre et de tête, et parfois une éruption cutanée faciale ou thoracique. Le glutamate est très répandu au Vietnam. Si vous avez des allergies alimentaires connues, il vous faudra éviter ces effets en exigeant des plats sans glutamate au restaurant. En cas d'éruption, un antihistaminique apaisera le grattage.

Le Vietnamien est comme le Français: Un bon vivant. Le moment du repas est très important. Cependant, quelques précautions s'imposent. En règle générale, les conditions d'hygiène sont bonnes dans les restaurants. Dans les petites échoppes aux coins des rues, si vous n'avez pas l'estomac "blindé", évitez les légumes et herbes crues, sauf si épluchées par vous-même ou trempés dans de l'eau avec des pastilles de stérilisation). Ne pas boire l'eau du robinet; Préférer les eaux en bouteilles capsulées, d'origine locale ou importées. A défaut, filtrer l'eau et la faire bouillir avant consommation. A éviter également les glaçons dans les petits restaurants. Vous pouvez demander à tremper vos boissons dans un gros bol d'eau rempli de glaçons, cela les rafraîchit en général rapidement.

Source: dulichso.com