

Aliments ZéroPoint pour le programme violet

Aliments ZéroPoint pour le programme violet

FRUITS

Abricots, *frais*
Ananas
Bananes
Bleuets
Canneberges, *fraîches*
Cantaloup
Carambole
Cerises
Citrons
Citrons Meyer
Clémentines
Cocktail de fruits, *non sucré*
Compote de pommes, *non sucrée*
Figues, *fraîches*
Fraises
Framboises
Goyave
Grenades
Kakis
Kiwi
Kumquats
Limes
Mangues
Melon d'eau
Melon miel
Mûres
Nectarines
Oranges
Pamplemousse
Papayes
Pêches
Petits fruits non

sucrés, *congelés*
Pitaya
Poires
Pomélo
Pommes
Prunes
Raisins
Salade de fruits, *non sucrée*
Tangerines

HARICOTS ET LÉGUMINEUSES

Doliques à œil noir
Edamames
Fèves de soya
Germes de haricots
Germes de luzerne
Gourganés
Haricots adzuki
Haricots cannellini
Haricots de Lima
Haricots frits en boîte, *sans matières grasses*
Haricots Great Northern
Haricots lupins
Haricots noirs
Haricots pinto
Haricots rognons
Lentilles
Petits haricots blancs
Pois chiches
Semoule de maïs

LÉGUMES (FÉCULENTS)

Maïs
Maïs en conserve
Panais
Pois
Pois cassés
Pois verts
Succotash

LÉGUMES (NON FÉCULENTS)

Ail
Algue nori
Artichauts
Asperges
Aubergine
Basilic
Bette à carde
Betteraves
Brocoli
Brocoli italien
Carottes
Céleri
Champignons
Châtaignes d'eau
Chou
Choucroute
Chou-fleur
Chou frisé
Chou Napa
Chou-rave
Choux de Bruxelles
Ciboulette
Citrouille
Concombres

Coriandre
Cornichons, *non sucrés*
Courge musquée
Courge poivrée
Courge spaghetti
Courgette
Cœurs d'artichaut, *sans huile*
Cœurs de palmier
Échalotes
Endive
Épinards
Estragon
Fenouil
Feuilles de betterave
Feuilles de chêne
Feuilles de chou vert
Feuilles de moutarde
Gingembre
Gombo
Haricots jaunes
Haricots verts
Jicama
Laitue frisée rouge
Laitue frisée verte
Laitue grasse/Bibb
Laitue iceberg
Laitue romaine
Sauce tomate, *en boîte*
Scarole
Thym
Tomatilles
Verdures mélangées

ŒUFS

Blancs d'œufs
Jaunes d'œufs
Œufs
Substitut d'œuf

PÂTES DE BLÉ ENTIER ET CÉRÉALES

Amarante
Avoine
Avoine époutée
Avoine époutée à cuisson rapide
Avoine ordinaire à cuisson rapide
Blé khorasan
Boulgour
Céréales de riz brun, 100 %
Couscous de blé entier
Épeautre
Flocons d'avoine
Frik
Grains de blé
Grains d'épeautre
Grains de seigle
Gruau, *nature*
Gruau instantané, *nature*
Kacha
Maïs éclaté à l'air, *sans huile et non sucré*
Maïs éclaté à l'air, *sans huile et non sucré, assaisonné de sel ou d'épices*
Maïs en grains à faire

éclater à la maison
Mélange de grains



Mélange de riz brun et de quinoa
Mélange de riz sauvage et de riz brun
Millet

Nouilles au riz brun
Nouilles de sarrasin
Nouilles Shirataki
Orge
Orge à cuisson rapide
Pâte d'edamames
Pâtes au riz brun
Pâtes de blé entier
Pâtes de grains entiers
Pâtes de haricots noirs
Pâtes de lentilles
Pâtes de maïs
Pâtes de pois

Pâtes de pois chiches
Pâtes de quinoa
Pâtes de soya
Quinoa
Quinoa rouge
Quinoa trois couleurs
Riz basmati brun
Riz brun à cuisson rapide
Riz brun instantané
Riz brun thaï
Riz sauvage
Sarrasin
Sorghum
Sorghum aux grains entiers
Tef

POMMES DE TERRE ET PATATES DOUCES

Frites de patate douce rôties au four, *sans huile*
Igname
Manioc
Patates douces
Patates douces cuites au four
Patates douces en boîte, *non sucrées*
Patates douces japonaises
Patates douces rôties, *sans huile*
Petites pommes de terre
Pommes de terre blanches
Pommes de terre cuites au four
Pommes de terre Fingerling
Pommes de terre Idaho



Pommes de terre jaunes
Pommes de terre nouvelles
Pommes de terre rôties, *sans huile*
Pommes de terre rouges
Pommes de terre Russet
Pommes de terre surgelées, *préparées sans matières grasses*
Pommes de terre violettes
Pommes de terre Yukon Gold
Purée de patates douces, *nature*
Purée de pommes de terre, *nature*
Quartiers de pommes de terre rôties au four, *sans huile*
Taro
Yucca

POISSON/FRUITS DE MER

Aiglefin
Aiglefin fumé
Anchois
Anguille
Barbotte
Bar commun
Bar d'Amérique
Branzino
Brochet
Calmars
Carpe
Caviar
Chair de crabe, *morceaux*
Crabe dormeur
Crabe royal
Crevettes
Écrevisse
Éperlan
Escargots
Espadon
Esturgeon
Esturgeon fumé
Flétan
Goberge
Grand corégone
Grand corégone fumé
Hareng
Holothurie
Homard
Hoplostète orange
Huîtres
Lotte
Mahi-mahi
Mérrou

Morue
Moules
Omble chevalier
Ormeau
Oursin vert
Palourdes
Perche
Pétoncles
Pieuvre
Pile
Pompano
Sardines, *en boîte dans l'eau ou dans une sauce*
Sashimi
Saumon
Saumon fumé
Seiche
Sole
Stromatée
Tassergal
Thazard bâtarde
Thon
Thon en boîte, *dans l'eau*
Tilapia
Truite
Truite fumée
Truite steelhead
Turbot
Vivaneau
Œufs de poisson

POITRINE DE POULET ET DE DINDE

Dinde hachée (*maigre à 98 %*)
Poitrine de dinde hachée
Poitrine de dinde sans peau
Poitrine de poulet hachée
Poitrine de poulet sans peau

PRODUITS LAITIERS ET SUBSTITUTS LAITIERS

Fromage cottage, *nature, sans matières grasses*
Fromage frais quark, *nature, jusqu'à 1 % de matières grasses*
Yogourt de soya, *nature*
Yogourt grec, *nature, sans matières grasses*
Yogourt nature, *sans matières grasses*

TOFU ET TEMPEH

Tempeh
Tofu ferme
Tofu fumé
Tofu mou
Tofu soyeux

