

# Liste complète des aliments zéro Points<sup>MD</sup>

Parmi plus de 200 aliments zéro Points, il y aura toujours quelque chose de délicieux à concocter.

La voici : la liste élargie des aliments zéro Points\*. Tous les aliments de cette liste constituent le fondement d'une habitude alimentaire saine, il est donc désormais inutile de peser et de mesurer ces aliments ou d'en faire le suivi. Bon appétit!

- Abricots
- Ail
- Algues
- Algue nori
- Ananas
- Arrowroot
- Artichauts
- Asperges
- Aubergine
- Banane
- Bâtonnets de légumes
- Bette à carde
- Betteraves
- Blancs d'œuf
- Bleuets
- Broccolini
- Brocoli
- Brocoli italien
- Calamari, grillé
- Canneberges
- Cantaloup
- Carottes
- Caviar
- Céleri
- Cerises
- Champignons, toutes les variétés, notamment les champignons bruns, les champignons de Paris, les champignons cremini, les champignons italiens, les champignons portobello et les champignons shiitakes.
- Chapeaux de champignon
- Châtaignes d'eau
- Chou cavalier
- Choucroute
- Chou-fleur
- Chou-rave
- Choux de Bruxelles
- Choux, toutes les variétés notamment le chou chinois (pak-choï), le chou à la japonaise, le chou vert, le chou rouge, le chou Napa, le chou de Savoie, le chou mariné.
- Citron
- Citrouille
- Clémentines
- Cœurs d'artichauts
- Cœurs de palmier (palmetto)
- Compote de pommes, non sucrée
- Concombres
- Cornichons, non sucrés
- Coupe de fruits, non sucrés
- Courge d'été (toutes les variétés, notamment la courgette)
- Courge d'hiver (toutes les variétés, notamment la courge spaghetti)
- Cresson
- Daikon
- Dattes, fraîches
- Doliques à œil noir
- Échalotes
- Edamames, écosés ou dans leur cosse
- Endive
- Épinards
- Fenouil (anis, anis léger, finocchio)
- Figs
- Filet de poisson, grillé, au poivre et au citron
- Fraises
- Framboises
- Fruit de la passion
- Fruit étoilé (carambole)
- Fruits, non sucrés
- Germes de haricots mungo
- Germes, de luzerne, de haricot ou de lentille
- Gombo
- Goyave-fraise
- Goyaves
- Grenades
- Haricots, (notamment les haricots adzuki, les haricots noirs, les gourganes, les haricots beurre, les haricots cannellini, les haricots marbrés, les haricots verts, les pois chiches, les haricots Great Northern, les haricots secs, les haricots de lima, les haricots lupins, les haricots mungo, les haricots ronds blancs, les haricots roses, les petits haricots ronds blancs, les haricots mange-tout, les fèves de soya, les haricots d'Espagne, les haricots jaunes et les haricots blancs).
- Haricots, frits, sans matières grasses, en conserve
- Jaque
- Jeunes laitues, mélangées
- Jicama
- Kakis
- Kiwi
- Kumquats
- Laitue, toutes les variétés
- Légumes mélangés
- Légumes, sautés, sans sauce
- Légumes-feuilles (betterave, chou vert, racine de pissenlit, chou frisé, moutarde et navet)
- Lentilles
- Lime
- Litchis (lychees)
- Macédoines de fruits
- Mais, miniature (en épis), blanc, jaune, en grains, en épis
- Mandarine satsuma
- Mangues
- Mélange pour salade de chou emballé (carottes et chou râpés)
- Melon d'eau
- Melon en billes
- Melon miel
- Mollusques : ormeau, palourdes, crabe (royal, bleu, dormeur, chair de crabe, des neiges) écrevisse, seiche, homard (notamment la langouste), moules, poulpe, huîtres, pétoncles, crevettes, calmars.
- Mung dal
- Mûres
- Navet
- Nectarine
- Œufs, entiers, avec le jaune
- Oignon
- Oignons verts
- Oranges, toutes les variétés, notamment l'orange sanguine
- Pamplemousses
- Papayes
- Pêches
- Pépins de grenade
- Pepperoncini
- Persil
- Petits fruits, mélangés
- Pico de gallo
- Piment de cayenne, en boîte
- Pitaya
- Plumcots (prune-abricots)
- Poireaux
- Poires
- Pois et carottes
- Pois : à œil noir, les pois chiches, les doliques, les jeunes cosses avec graines, les pois verts, les pois cajans, les pois mange-tout, les pois sucrés, les pois cassés.
- Poisson : anchois, omble chevalier, tassergal, branzino (bar), butterfish, carpe, poisson-chat, morue, tambour, anguille, flet, poisson gefilte (du commerce), mérrou, aiglefin, flétan, hareng, maquereau, mahimahi (dauphins), lotte, hoplostète orange, perche, brochet, lieu jaune, pompano, truite arc-en-ciel, sébaste, roque, morue charbonnière (notamment fumé), saumon (toutes variétés), saumon fumé (lox), sardine, bar, éperlan, vivaneau, sole, bar rayé, mulot rayé, esturgeon (notamment fumé), meunier noir, crapet arlequin, espadon, tilapia, mosaïque, thon (toutes variétés), turbot, corégone (notamment fumé), corégone et brochet (acheté en magasin), merlan.
- Poitrine de dinde, hachée, maigre à 99 %
- Poitrine de dinde, sans peau, fumée
- Poitrine de poulet à la jamaïcaine
- Poitrine de poulet, hachée, maigre à 99 %
- Poitrine ou filet de dinde, sans peau, avec ou sans os
- Poitrine ou filet de poulet, sans peau, avec ou sans os
- Poivrons, toutes les variétés
- Pomélo (pamplemousse)
- Pommes
- Poulet satay, sans sauce aux arachides
- Pousses de bambou
- Pousses de pois
- Prunes
- Purée de citrouille
- Purée de tomates
- Racine de gingembre
- Radicchio
- Radis
- Raisins
- Roquette
- Rutabagas
- Salade d'accompagnement, sans vinaigrette, de restauration rapide
- Salade de brocoli
- Salade de fruits
- Salade de trois haricots

- |                          |                                    |                          |                           |                          |   |                          |  |
|--------------------------|------------------------------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | Salade, mélangée, sans vinaigrette | <input type="checkbox"/> | Scarole                   | <input type="checkbox"/> | Tofu, toutes les variétés   | <input type="checkbox"/> | Yogourt nature, sans matières grasses, non sucré |
| <input type="checkbox"/> | Salade, légumes mélangés           | <input type="checkbox"/> | Semoule de maïs, en boîte | <input type="checkbox"/> | Tomates, toutes les variétés, notamment les tomates italiennes, les tomates cerises, les tomates raisins. | <input type="checkbox"/> | Yogourt, soya, nature                            |
| <input type="checkbox"/> | Salsa verte                        | <input type="checkbox"/> | Substitut d'œuf           | <input type="checkbox"/> | Tomatilles  | <input type="checkbox"/> | Zeste de citron                                  |
| <input type="checkbox"/> | Salsa, sans gras                   | <input type="checkbox"/> | Succotash                 | <input type="checkbox"/> | Topinambours  | <input type="checkbox"/> | Zeste de lime                                    |
| <input type="checkbox"/> | Salsa, sans gras, sans gluten      | <input type="checkbox"/> | Tangelo                   | <input type="checkbox"/> | Yogourt grec, nature, sans matières grasses, non sucré  |                          |  |
| <input type="checkbox"/> | Sashimi                            | <input type="checkbox"/> | Tangerine                 |                          |   |                          |  |
| <input type="checkbox"/> | Sauce tomate                       | <input type="checkbox"/> | Taro                      |                          |   |                          |  |
|                          |                                    | <input type="checkbox"/> | Tofu, fumé                |                          |   |                          |  |

\* Tous les fruits et les légumes sont frais (crus ou cuits), congelés ou en conserve (égouttés), sans sucre ni huile ajoutés. Toute la volaille et tous les fruits de mer sont frais (crus ou cuits), congelés ou en conserve dans des sauces ou des épices à 0 PointsFutés; fumés sans matières grasses ni sucre ajoutés.