

Aliments ZéroPoint pour le programme vert

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

LÉGUMES (NON FÉCULENTS)

Ail
Algue nori
Artichauts
Asperges
Aubergine
Basilic
Bette à carde
Betteraves
Brocoli
Brocoli italien
Carottes
Céleri
Courge poivrée
Cœurs d'artichaut, sans huile
Feuilles de betterave
Maïs miniatures
Pak-choï
Pousses de bambou
Roquette
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 spaghetti
Courgette
Cœurs de palmier
Échalotes
Endive
Épinards
Estragon
Fenouil
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
Légumes surgelés pour sautés,

sans sauce
Mélange pour salade de chou
Menthe
Navet
Oignon
Oignons verts
Origan
Persil
Pico de gallo
Poireaux
Poivrons
Pousses de pois
Purée de citrouille
Purée de tomates, *en boîte*
Radis
Riz de chou-fleur
Romarin
Rutabaga
Salade de brocoli
Salsa, *sans gras*
Sauce tomate, *en boîte*
Scarole
Thym
Tomates
Tomatilles
Verdures mélangées



Quels légumes ne figurent pas sur la liste des aliments ZéroPoint dans le programme vert?

Les légumes féculents, comme le maïs, le panais, les pois, le plantain et les pommes de terre, ont des valeurs en PointsFutés.