

# Aliments ZéroPoint pour le programme bleu

## 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*  
**HARICOTS ET LÉGUMINEUSES**  
Doliques à œil noir  
Edamames  
Fèves de soya  
Germe de haricots  
Germe de luzerne  
Gourganes  
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  
**LÉGUMES (FÉCULENTS)**  
Maïs  
Maïs en conserve  
Panaïs  
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  
Légumes surgelés pour sautés, *sans sauce*  
Maïs miniatures  
Mélange pour salade de chou  
Menthe  
Navet  
Oignon  
Oignons verts  
Origan  
Pak-choï  
Persil  
Pico de gallo  
Piment de Cayenne, *en boîte*  
Poireaux  
Poivrons  
Pousses de bambou  
Pousses de pois  
Purée de citrouille  
Purée de tomates, *en boîte*  
Radis  
Riz de chou-fleur  
Romarin  
Roquette  
Rutabaga  
Salade de brocoli  
Salsa, *sans gras*  
Sauce tomate, *en boîte*  
Scarole  
Thym  
Tomates  
Tomatilles  
Verdures mélangées  
**ŒUFS**  
Blancs d'œufs  
Jaunes d'œufs  
Substitut d'œuf  
Œufs

## POISSON/FRUITS DE MER

Aiglefin  
Aiglefin fumé  
Anchois, *dans l'eau*  
Anguille  
Barbotte  
Bar commun  
Bar d'Amérique  
Branzino  
Brochet  
Calmars  
Carpe  
Caviar  
Chair de crabe, *morceaux*  
Crabe royal  
Crevettes  
Écrevisse  
Éperlan  
Escargots  
Vivaneau  
Espadon  
Esturgeon  
Esturgeon fumé  
Flétan  
Goberge  
Grand corégone  
Grand corégone fumé  
Hareng  
Holothurie  
Homard  
Hoplostète orange  
Huîtres  
Lotte  
Mahi-mahi  
Mérou  
Morue  
Moules  
Œufs de poisson  
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  
Tangerines  
Tassergal  
Thazard bâtard  
Thon  
Thon en boîte, *dans l'eau*  
Tilapia  
Truite  
Truite fumée  
Truite steelhead  
Turbot

## 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

## TOFU ET TEMPEH

Tempeh  
Tofu ferme  
Tofu fumé  
Tofu mou  
Tofu soyeux

## YOGOURT SANS MATIÈRES GRASSES ET YOGOURT DE SOYA

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*