

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*