

# 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*  
Figs, *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  
Germe de haricots  
Germe de luzerne  
Gourganés  
Haricots adzuki  
Haricots cannellini  
Haricots de Lima  
Haricots frites 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  
Boullgour  
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

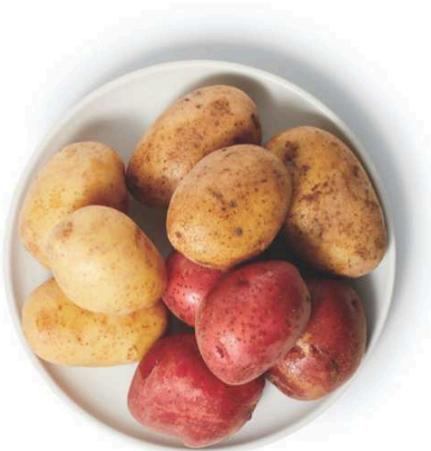
Pâtes de pois chiches  
Pâtes de quinoa  
Pâtes de soya  
Quinoa  
Quinoa rouge  
Quinoa trois couleurs  
Riz basmati brun  
Riz brun  
Riz brun à cuisson rapide  
Riz brun instantané  
Riz brun thaï  
Riz sauvage  
Sarrasin  
Sorghum  
Sorghum aux grains entiers  
Tef

# Aliments ZéroPoint pour le programme violet

## 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 rôtis 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  
Mérou

Morue  
Moules  
Ombre 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 bâtard  
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

