

Les aliments à ZeroPoint Vert

FRUITS

Abricot
Airelles
Ananas
Baies de sureau
Banane
Brugnon
Canneberge fraîche
Carambole
Cassis
Cerise
Citron
Citron vert
Clémentine
Coing
Compote de fruits sans sucres ajoutés
Figue de barbarie
Figue fraîche
Fraise
Framboise
Fruits frais
Fruits surgelés nature
Fruit de la passion
Fruit du jacquier
Fruits rouges
Goyave
Grenade
Groseille à maquereau
Groseilles
Jus de citron

Kaki
Kiwi
Kumquat
Litchi
Mandarine
Mangoustan
Mangue
Maracuja
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtilles
Nectarine
Nêfle
Orange
Pamplemousse
Papaye
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Ramboutan
Rhubarbe
Salade de fruits
frais nature sans
sucres ajoutés
Tangerine

LÉGUMES

Agaric champêtre
(Rosé des prés)
Artichaut

Asperge
Aubergine
Betterave rouge
Blette
Bolets
Brocoli
Cardon
Carotte
Céleri branche
Céleri rave
Cèpes
Champignons
Champignons de Paris
Champignons shiitake
Chanterelles
Chayotte, christophine
Chicon
Chou

Chou blanc
Chou rouge
Chou vert
Choucroute (non cuisinée)
Chou-fleur
Choux de Bruxelles
Citrouille
Cœur de palmier
Concentré de tomate
Concombre
Coulis de tomate nature
Courge
Courge spaghetti
Courgette
Cranberry
Cresson
Crudités (sans sauce)



Quels légumes ne sont pas à ZeroPoint en vert ? L'avocat ainsi que le panais et le topinambour ont chacun une valeur en unités SmartPoints.

Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Feuille de vigne
Fond d'artichaut
Germe de soja
Girolles
Gombos bouillis
Haricot beurre
Haricot vert
Julienne de légumes (sans matières grasses)
Lactaires
Laitue
Laitue iceberg
Légumes en conserve nature (sauf l'avocat)
Légumes frais (sauf l'avocat)
Légumes surgelés nature (sauf l'avocat)
Macédoine de légumes nature
Maïs
Mesclun ou salade, mélange de jeunes pousses
Mini épi de maïs
Morilles
Navet
Oignon
Oignon au vinaigre

Oseille
Pâtisson
Petits pois
Pleurottes
Poireau
Pois gourmand (ou pois mangetout)
Poivron
Potage de légumes (sans féculents)
Potimarron
Potiron
Pousse de bambou
Pousse d'épinard
Radis
Radis noir
Ratatouille (sans matières grasses)
Roquette
Rutabaga
Salade
Salicorne
Salsifis
Scarole
Tétragone cornue
Tomate
Tomate : concassée, pelée, pulpe en dés (conserves au naturel)