

Les aliments à ZeroPoint Violet



CÉRÉALES ET AUTRES FÉCULENTS

Amarante
Banane plantain
Blé dur 100 %
complet
Blé khorasan
Boulgour de blé
100 % complet
Châtaignes
Epeautre
complet
Flocons d'avoine
Flocons de
quinoa
Flocons de riz
complet
Igname

Manioc
Millet
Nouilles de
sarrasin
Orge 100 %
complet
Patate douce
Pâtes 100 %
complètes
Pâtes 100 %
légumes
Pomme de terre
Quinoa blanc
Quinoa noir
Quinoa rouge
Riz 100 %
complet
Riz Camarguais
complet

Riz noir
Riz rouge
Riz sauvage
Sarrasin
Seigle complet
Semoule à
couscous 100 %
complète
Sorgho
Taro

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 jaquier
Fruits rouges
Goyave
Grenade
Groseille à
maquereau
Groseilles
Jus de citron
Kaki
Kiwi
Kumquat
Litchi
Mandarine
Mangoustane
Mangue
Maracuja
Melon
Mirabelle
Mûre
Myrtilles
Nectarine
Néfle
Orange
Pamplemousse
Papaye
Pastèque
Pêche
Poire
Pomme
Prune
Raisin
Ramboutan
Rhubarbe

Salade de fruits
frais nature sans
sucres ajoutés
Tangerine

LAITAGES

Cottage cheese
nature 0 %
Faisselle nature
0 %
Petit suisse
nature 0 %
Skyr 0 % nature
Yaourt 0% nature
Yaourt au lait de
brebis 0 % nature
Yaourt au lait
de chèvre 0 %
nature

Yaourt brassé
nature 0 %
Yaourt nature
classique

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)
Échalote
Endive
Epinard
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
conservation nature
(sauf l'avocat)
Légumes frais
(sauf l'avocat)
Légumes
surgelés nature
(sauf l'avocat)
Macédoine de
légumes nature
Maïs
Mесlun ou
salade, mélange
de jeunes
pousses
Mini épi de maïs
Morilles
Navet
Oignon
Oignon au
vinaigre
Oseille
Panais
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 (consève au
naturel)

Topinambour

LÉGUMINEUSES

Fèves
Flageolets
Haricots Azuki
Haricots blancs
Haricots lingots
Haricots mungo
Haricots noirs
Haricots pinto
Haricots rouges
Haricots secs
Lentilles blondes
Lentilles corail
Lentilles

Lentilles germées
Lentilles vertes
Mogettes
Pois cassés
Pois chiches

ŒUFS

Blanc d'œuf
Jaune d'œuf
Œuf de caille
Œuf de cane
Œuf de poule
entier
Œuf d'oie entier

POISSONS, COQUILLAGES ET CRUSTACÉS

Aiguillat commun
Alose
Anchois frais
Aiguille
Aiguille fumée

Bar (loup)
Barbue
Baudroie
Bigorneaux
Brème
Brochet
Brosme
Cabillaud
Calamar
Carpe
Carrelet
Caviar
Chatrou
Chinchard
Clam
Cocktail de fruits
de mer
Colin
Coques
Coregone
Crabe
Crevettes
Cuisses de
grenouille
Dorade
Dorade
coryphène
Ecrevisses
Eglefin
Empereur
Encornet
Eperlan
Escargots nature
Espadon
Esturgeon
Filets de
maquereaux
en conserve au
naturel
Flétan de
l'atlantique
Gambas

Grenadier
Haddock (eglefin
fumé)
Hareng frais
Hareng fumé
Hoki
Homard
Huitres
Julienne
Lambi
Langouste
Langoustine
Lieu
Limande
Lingue bleue
Lotte
Loup (bar)
Maquereau frais
Maquereau fumé
Merlan
Merlu
Mérou
Morue fraîche
(cabillaud)
Morue salée
Moules
Muge
Mulet
Mye
Noix de
Saint-Jacques
Noix de
pétoncles
Œufs de lump
Œufs de saumon
Ouassou
Palourde
Panga
Perche
Plie
Poulpe

Praire
Raie
Rascasse
Requin
Rouget
Roussette
Sabre
Saint-Pierre
Sandre
Saumon en
consève au
naturel
Saumon frais
Saumon fumé
Saumonnette
Sébaste
Seiche
Silure
Sole
Sole tropicale
Sprat

Tcaud
Tanche
Thon en conserve
au naturel
(Albacore)
Thon frais
Truite de mer
Truite d'eau
douce
Truite fumée
Turbot
Vivaneau

SOJA ET ALIMENTS VÉGÉTARIENS

Entremets au
soja nature
Quorn nature
Tempeh nature
Tofu ferme
Tofu soyeux

VOLAILLES

Escalope ou filet
de dinde
Escalope, filet
ou aiguillette de
poulet
Filet de poulet
fumé
Jambon de dinde
ou blanc de
dinde
Jambon de
poulet ou blanc
de poulet
Jambon de
volaille

