



Légumes

- Tomate miniature
- Poivron, concombre
- Pois mange-tout
- Édamames
- Salade de chou
- Soupe

Fruits

- Frais
- Purée non sucrée
- Fruit en conserve
- Fruit surgelé

Produits céréaliers

- Bagel
- Tortillas
- Pain tranché
- Craquelin
- Pâte
- Riz
- Pains de toutes les formes



Lait et substituts

- Lait
- Yogourt
- Lait moitié/moitié
- Fromage
- Breuvage de soya

Viandes et substituts

- Porc, poulet, bœuf
- Thon
- Purée de pois chiches (hummus)
- Œufs
- Garniture de tofu

