

LISTE DES ALIMENTS A ZERO POINT WEIGHT WATCHERS

n'hésites pas à partager ce fichier, tout le monde devrait l'avoir !!

https://www.instagram.com/sophie_cuisine/

Légumes non amylicés (qui ne contiennent pas d'amidon)

Agaric champêtre (Rosé des prés)	Courgette
Artichaut	Cresson
Asperge	Crosne
Aubergine	Échalote
Betterave rouge	Endive
Blette	Epinard
Brocoli	Fenouil
Cardon	Feuille de chêne
Carotte	Feuille de vigne
Céleri branche	Fond d'artichaut
Céleri rave	Germe de soja
Champignons	Haricots verts et beurre
Chayotte, christophine	Macédoine ou julienne de légumes nature
Chicon	Mini épi de maïs
Chicorée	Navet
Chou blanc	Oignon
Chou chinois ou pak-choi	Pâtisson
Chou frisé	Piment
Chou kale	Pissenlit
Chou romanesco	Poireau
Chou rouge	Pois gourmand
Chou vert	Poivron
Choucroute (non cuisinée)	Potimarron
Chou-fleur	Potiron

Chou-rave	Pousse de bambou
Choux de Bruxelles	Pousse d'épinard
Citrouille	Radis
Cive	Ratatouille (sans matière grasse)
Coeur d'artichaut	Rutabaga
Coeur de palmier	Salade
Concombre	Salicorne fraîche
Cornichon	Salsifis
Courge	Soupe de légumes, sans MG, sans féculents
Courge butternut	Tétragone cornue
Courge spaghetti	Tomate

Fruits

Abricot	Groseilles
Airelles	Kaki
Ananas	Kiwi
Anone ou chérimole	Kumquat
Baies de sureau	Litchi
Banane	Mandarine
Brugnon	Mangoustan
Canneberge fraîche	Mangue
Carambole	Maracuja
Cassis	Melon
Cerise	Mirabelle
Citron	Mûre
Citron vert	Myrtilles
Clémentine	Nectarine
Coing	Nèfle

Compote Sans sucres ajoutés	Orange
Figue de barbarie	Pamplemousse
Figue fraîche	Papaye
Fraise	Pastèque
Framboise	Pêche
Fruit à pain	Poire
Fruit de la passion	Pomme
Fruit du jacquier	Prune
Goyave	Raisin
Grenade	Ramboutan
	Rhubarbe
	Salade de fruits frais nature Sans sucres ajoutés

Laitages nature allégés

Cottage cheese nature 0%	Yaourt 0% nature
Entremet au soja nature	Yaourt au lait de brebis 0% nature
Faisselle nature 0%	Yaourt au lait de chèvre 0% nature
Fromage blanc 0% nature	Yaourt brassé nature 0%
Petit suisse nature 0%	Yaourt Grec nature 0%
Skyr 0% nature	Yaourt nature classique

Œufs

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

Poulet et dinde

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

Poissons et fruits de mer

Aiguillat commun	Langouste (décortiquée)
Alose	Langoustine (décortiquée)
Anchois	Lieu
Anguille	Limande
Anguille fumée	Lingue bleue
Bar (loup)	Lompe
Barbue	Lotte
Baudroie	Loup (bar)
Bigorneaux (décoquillés)	Maquereau frais
Bogue	Maquereau fumé
Bonite	Merlan
Brème	Merlu
Brochet	Mérou
Brosme	Miettes de crabe nature
Bulots (décoquillés)	Morue fraîche (cabillaud)
Cabillaud frais	Morue salée sèche
Calamar	Moules (décoquillées)
Capelan	Muge
Carangue	Mulet
Cardine franche	Mye (décoquillée)
Carpe	Noix de Saint-Jacques

Carrelet	Noix de pétoncles
Caviar	OEufs de lump
Chatrou	OEufs de saumon
Chinchard	Omble chevalier
Clam (décoquillé)	Ormeau
Colin	Orphie commune
Congre	Ouassou
Coques (décoquillées)	Oursin
Coregone	Palourde (décoquillée)
Coulirou	Panga
Couteaux (décoquillés)	Perche
Crabe	Plie
Crevettes (décortiquées)	Poisson chat, pangasius
Cuisses de grenouille	Poulpe
Denté	Praire (décoquillée)
Dorade	Raie
Ecrevisses (décortiquées)	Rascasse
Eglefin	Requin
Empereur	Rouget
Encornet	Rousette
Eperlan	Sabre
Escargots nature	Saint-Pierre
Espadon	Sandre
Esturgeon	Sardine fraîche
Filets de maquereaux en conserve au naturel	Saumon en conserve au naturel
Flétan de l'atlantique	Saumon frais (tout type)
Foie de lotte cru	Saumon fumé
Foie de morue	Sébaste

Gambas (décortiquées)	Seiche
Grand sébaste	Silure
Grenadier	Sole
Grondin	Sole tropicale
Haddock (eglefin fumé)	Sprat
Hareng frais	Tacaud
Hareng fumé	Tanche
Hoki	Thon en conserve au naturel
Homard (décortiqué)	Thon frais
Huîtres	Tilapia
Joëls (petits poissons entiers, pour friture)	Truite fumée
Julienne	Truite (tout type)
Lambi	Turbot
	Vivaneau

Tofu et tempeh	
Quorn nature	Tofu fumé
Tempeh nature	Tofu soyeux
Tofu ferme	

Légumineuses	
Fèves	Haricots pinto
Fèves d'edamame	Haricots rouges
Flageolets	Lentilles blondes
Graine de soja	Lentilles corail
Haricots Azuki	Lentilles germées
Haricots blancs	Lentilles vertes
Haricots coco	Mogettes

Haricots de Lima

Petits pois

Haricots lingots

Pois cassés

Haricots mungo

Pois chiches

Haricots noirs

Maïs et pop-corn nature

Epi de maïs

Maïs

Maïs à éclater

Pop corn (éclaté à l'air, Sans sucres ni matières grasses)

n'hésites pas à partager ce fichier, tout le monde devrait l'avoir !!

https://www.instagram.com/sophie_cuisine/