

Fruits	Abricot Agrume Cerise Cerise des Antilles (Acérola) Figue Fraise Myrtille Nectarine Physalis Poire Pomme Rhubarbe Fruit rouge (groseille, cassis, mûre, etc.) Prune	Ananas Banane Compote (sans sucres ajoutés) Kaki Kiwi Litchi Noix de coco Orange pressée Pêche Raisin	Banane (mûre) Compote (sucres ajoutés) Melon Pastèque
Légumes	Ail Algue séchée Asperge Avocat Aubergine Betterave (crue) Brocoli Carotte (crue) Champignon Chou vert Chou-fleur Concombre Cornichon Courgette Haricot-vert Oignon Olive Poireau Poivron Radis Salade Sauce tomate (sans sucre) Tomate	Sauce tomate préparée	Betterave (cuite) Carotte(cuite) Navet (cuit) Céleri rave (cuit) Panaïs (cuit) Courge
Fruits secs	Abricot sec , Baie de Goji Pruneau	Datte Figue séchée	Datte (trempée dans du sirop de glucose) Raisin sec
Laitages	Lait de vache (écrémé ou non) Lait de brebis Lait de chèvre Yaourt (sans sucre) Fromage blanc (sans sucre)	Yaourt sucré	

Produits céréaliers	Quinoa Farine de coco Farine de pois chiches Son (de blé ou d'avoine)	Blé pré-cuit (type Ebly) Boulgour Datte Crêpe au sarrasin / Galette Épeautre Flocons d'avoine Muesli (sans sucre) Orge perlé Pain aux graines Pain complet Patate douce Pâte blanche cuisson al dente Pâte complète Pâte intégrale cuisson al dente Pâte semi-complète Pumpernickel (pain noir) Riz complet Riz rouge Riz semi-complet Sarrasin Semoule complète	Amidon de maïs Biscotte Biscuit Céréale pour petit-déjeuner Chips Corn flakes Croissant Farine blanche Farine complète Flocons d'avoine instantanés Frites Galette de riz soufflée Nouille de riz Pain au chocolat Pain au lait Pain blanc Pain de mie blanc Pain de mie complet Pâte blanche bien cuite Pâtes fraîches Pomme de terre cuite Pomme de terre cuite dans sa peau (en robe de champ) Pop corn (sans sucre) Purée de pommes de terre Riz gluant Riz long blanc Semoule blanche Tapioca cuit
Légumineuses	Flageolet Haricot sec (rouge, blanc, etc.) Lentille (verte, corail, etc.) Pois cassé Pois chiche Soja		Fèves
Fruits à coques et graines	Amande Cacahuète Cerneau de noix Graine de chia Graine de courge Graine de lin Graine germée Houmous Noisette Noix de cajou Noix de macadamia Noix de pécan Noix du Brésil Purée de noisettes entières Purée d'amandes complètes Purée de cacahuètes Pignon de pin Pistache	Purée de sésame (tahin)	
Boissons	Lait végétal (sans sucre ajouté)	Cidre brut Jus de fruits Lait de coco	Bière Nectar de fruits Sirop à diluer Lait de riz Soda
Produits sucrés	Cacao en poudre (sans sucre ajouté) Chocolat noir (sup. 70 % cacao) Chocolat noir (sup. 80 % cacao) Sirop d'agave	Cacao en poudre (sucres ajoutés) Fruits au sirop Pâte à tartiner Sucre de coco	Caramel Chocolat au lait Confiture Crème glacée Miel Sirop d'érable Sorbet Sucre blanc Sucre muscovado Barre chocolatée Sucre roux

Autres	Épice	Ketchup Lactose	Confiserie
	Fructose	Sauce industrielle	Lait concentré sucré
	Crustacé	Surimi	Sirop de glucose
	Moutarde (sans sucre ajouté)	Sushi	Mélasse
	Sirop de yacon	Falafel	
	Stévia		
	Tofu et les dérivés du soja		
	Vinaigre		
	Yaourt à base de soja		
	Tempeh		
	Poudre de caroube		
	Crème de soja		
	Levure		