

果蔬小食

蔬菜小食

新鲜水果

胡萝卜
芹菜
西兰花或花菜
红、绿、黄椒
黄瓜
小西红柿
四季豆
荷兰豆
蘑菇
毛豆
豌豆
海带
绿叶生菜或菠菜
萝卜
生山药
生甘蓝
生红薯
茼青甘蓝
芥蓝
茭瓜（西葫芦）



水果小食

新鲜水果

橙子、柑桔、芦柑
柚子
苹果
香蕉
梨、油桃、杏
葡萄
哈密瓜
香蜜瓜
西瓜
亚洲梨
梨子
李子
西番莲果
番石榴
草莓
红莓
黑莓
蓝莓
鹅莓
芒果
荔枝
樱桃
大枣和无花果
猕猴桃
木瓜
菠萝
柿子

冷冻水果

葡萄
蓝莓

果汁

100% 果蔬汁

干果

无糖杏干
无糖苹果干
无糖芒果干
葡萄干

罐装水果

无糖桃、梨罐头
无糖菠萝罐头