

# 果蔬小食

## 蔬菜小食

### 新鮮水果

紅蘿蔔  
芹菜  
西蘭花或椰菜花  
紅、綠、黃椒  
黃瓜  
小番茄  
四季豆  
雪豆  
蘑菇  
毛豆  
豌豆  
海帶  
綠葉生菜或菠菜  
蘿蔔  
生山藥  
生甘藍  
生番薯  
蕪青甘藍  
苜藍  
茭瓜（西葫蘆）



## 水果小食

### 新鮮水果

橙、柑桔、蘆柑  
柚子  
蘋果  
香蕉  
梨、油桃、杏  
葡萄  
哈密瓜  
香蜜瓜  
西瓜  
亞洲梨  
梨子  
李子  
百香果  
芭樂  
草莓  
紅莓  
黑莓  
藍莓  
鵝莓  
芒果  
荔枝  
櫻桃  
大棗和無花果  
奇異果  
木瓜  
鳳梨  
柿子

### 冷凍水果

葡萄  
藍莓

### 果汁

100% 果菜汁

### 乾果

無糖杏乾  
無糖蘋果乾  
無糖芒果乾  
葡萄乾

### 罐裝水果

無糖桃、梨罐頭  
無糖鳳梨罐頭