

# Sugar-Free Diet Food List

Vegetables	Fruits	Grains
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrots</li> <li>• Sweet potato</li> <li>• Green beans</li> <li>• Cabbage</li> <li>• Zucchini</li> <li>• Pumpkin</li> <li>• Asparagus</li> <li>• Onion</li> <li>• Celery</li> <li>• Cucumbers</li> <li>• Spinach</li> <li>• Cauliflower</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Eggplant</li> <li>• Peas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strawberries</li> <li>• Blueberries</li> <li>• Apples</li> <li>• Oranges</li> <li>• Bananas</li> <li>• Grapes</li> <li>• Mangos</li> <li>• Pineapple</li> <li>• Avocados</li> <li>• Kiwi fruit</li> <li>• Dates</li> <li>• Lemons</li> <li>• Limes</li> <li>• Peaches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wholemeal bread</li> <li>• Wholemeal wraps/ flatbread</li> <li>• Wholemeal tortillas</li> <li>• Brown rice</li> <li>• Wholemeal pasta</li> <li>• Quinoa</li> <li>• Barley</li> <li>• Wild rice</li> <li>• Wholemeal flour</li> <li>• Coconut flower</li> <li>• Almond flower</li> <li>• Chickpea flour</li> </ul>
Meat	Dairy/eggs	Pantry staples
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ground/minced chicken</li> <li>• Skinless chicken breast and thigh</li> <li>• Turkey breast</li> <li>• Ground/ minced turkey</li> <li>• Ground/minced extra lean beef</li> <li>• Lean rindless bacon</li> <li>• Lean pork steaks</li> <li>• Salmon</li> <li>• Fish</li> <li>• Prawns</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Full-fat milk</li> <li>• Unsweetened almond milk</li> <li>• Danish feta</li> <li>• Goats cheese</li> <li>• Greek yoghurt</li> <li>• Organic eggs</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stevia or monk fruit</li> <li>• Manuka or raw honey</li> <li>• Avocado oil</li> <li>• Olive oil</li> <li>• Soy sauce</li> <li>• Wholegrain mustard</li> <li>• Sugar-free sauces</li> <li>• Tomato passata</li> <li>• Tomato puree</li> <li>• Sundried tomato pesto</li> <li>• Basil pesto</li> </ul>

Other	Beans and legumes	Spices and nuts
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fresh olives</li><li>• Hummus</li><li>• Wholegrain crackers</li><li>• Vegetable crisps</li><li>• Seaweed snacks</li><li>• Rolled oats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lentils</li><li>• Chickpeas</li><li>• Butter beans</li><li>• Black beans</li><li>• Frozen edamame</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salt and pepper</li><li>• Chili flakes</li><li>• Rosemary</li><li>• Oregano</li><li>• Chives</li><li>• Sesame seeds</li><li>• Garlic powder</li><li>• Onion powder</li><li>• Paprika</li><li>• Basil</li><li>• Cinnamon</li></ul>