

A well-stocked pantry with various jars of food, herbs, and kitchen tools. The shelves are filled with glass jars containing different types of pasta, nuts, and grains. There are also fresh herbs in a basket and several wooden kitchen utensils like a rolling pin and spoons. The overall scene is bright and organized.

A

Foodie's

Diet Pantry

DAIRY

[blue cheese](#)

[butter](#)

[cheese- light or low fat](#)

[cool whip- light or fat free](#)

[cream cheese- light or 1/3 less fat](#)

[eggs](#)

[egg substitute](#)

[feta cheese](#)

[ff evaporated milk](#)

[greek yogurt](#)

[laughing cow cheese spread](#)

[mozzarella cheese- light](#)

[non-fat milk](#)

[parmesan cheese](#)

[ricotta](#)

[sour cream- light or reduced fat](#)

MEAT

[bacon](#)

[chicken breast](#)

[chicken sausage](#)

[ground beef- extra lean 96/4 ratio](#)

[ham](#)

[meatballs](#)

[prosciutto](#)

[salmon](#)

[shrimp](#)

[steak](#)

[turkey](#)

[turkey deli meat](#)

[turkey- ground](#)

[turkey pepperoni](#)

PANTRY

[almond milk](#)

[artichoke hearts](#)

[boxed cake mix](#)

[brown sugar](#)

[buffalo wing sauce](#)

[can crushed tomatoes](#)

[chicken stock](#)

[chocolate chips](#)

[cocoa powder](#)

[cooking spray](#)

[corn tortillas](#)

[corn bread mix](#)

[cornmeal](#)

[enchilada sauce](#)

[flax seeds](#)

[flatout wraps](#)

[garbanzo beans](#)

[hot fudge- sugar free](#)

[kalamata olives](#)

[marinara sauce](#)

[oats](#)

[olives](#)

[panko bread crumbs](#)

[pasta](#)

[peanut butter](#)

[pumpkin puree- canned](#)
[quinoa](#)
[sherry wine](#)
[tortilla](#)
[vanilla](#)
[wheat bread- light 45 calories per slice](#)

CONDIMENTS

[balsamic glaze](#)
[balsamic vinegar](#)
[coconut oil](#)
[dijon mustard](#)
[honey](#)
[horseradish- jarred](#)
[olive oil](#)
[nuts](#)
[red wine vinegar](#)
[relish](#)
[tomato paste](#)
[worcestershire sauce](#)

FRUITS

[apples](#)
[avocado](#)
[banana](#)
[berries](#)
[blood orange](#)
[cranberries](#)

[dates](#)
[lemon](#)
[lime](#)
[mango](#)
[oranges](#)
[peaches](#)
[pear](#)
[pineapple](#)
[raspberries](#)
[strawberries](#)
[tomatoes](#)
[pomegranate](#)
[watermelon](#)

VEGETABLES

[bell peppers](#)
[broccoli](#)
[cauliflower](#)
[carrots](#)
[green beans](#)
[jalapenos](#)
[lettuce](#)
[mixed greens](#)
[mushrooms](#)
[onion](#)
[potatoes](#)
[shallot](#)
[spaghetti squash](#)
[spinach](#)
[sweet potato](#)

zucchini

SPICE CABINET

cayenne

chili powder

cinnamon

cumin

dill

garlic powder

italian seasoning

lavender

onion powder

pumpkin pie spice

ranch seasoning

red chili flakes

sage

crystal light- packets or liquid drops

diet ginger ale

juice- low calories

lemonade- low calorie

light beer

protein powder

rum

red wine

soda/seltzer/sparkling water

tequila

torani syrup

vodka

white wine

FRESH HERBS

basil

cilantro

garlic

green onions

mint

parsley

REFRIGERATOR

crescent rolls- reduced fat

lemon juice

tortellini- packaged

whipped cream

won ton wrappers

FREEZER

phyllo cups

puff pastry

BEVERAGES

apple cider

blueberry juice

champagne