

Lista de Compras

FRUTAS

- | | |
|---|--|
| ☐ Abacate | ☐ Kiwi |
| ☐ Abacaxi | ☐ Laranja |
| ☐ Acerola | ☐ Maçã |
| ☐ Ameixa | ☐ Mamão formosa ou papaia |
| ☐ Amoras | ☐ Manga |
| ☐ Banana | ☐ Maracujá |
| ☐ Bergamota | ☐ Melancia |
| ☐ Caqui | ☐ Melão |
| ☐ Carambola | ☐ Morangos |
| ☐ Cereja in natura | ☐ Pera |
| ☐ Coco in natura | ☐ Pêssego |
| ☐ Figo in natura | ☐ Pitanga |
| ☐ Fruta do conde | ☐ Pitaya |
| ☐ Goiaba | ☐ Tangerina |
| ☐ Jabuticaba | ☐ Uva |

VEGETAIS

- | | |
|---|-----------------------------------|
| ☐ Abóbora cabotiá | ☐ Palmito |
| ☐ Abobrinha italiana | ☐ Pepino |
| ☐ Alho | ☐ Pimentão |
| ☐ Berinjela | ☐ Rabanete |
| ☐ Beterraba | ☐ Tomate |
| ☐ Brócolis | ☐ Vagem |
| ☐ Cebola | |
| ☐ Cenoura | |
| ☐ Chuchu | |
| ☐ Cogumelos (shitake ou shimeji) | |
| ☐ Couve-flor | |
| ☐ Ervilha torta | |
| ☐ Feijão | |
| ☐ Grão de bico | |
| ☐ Lentilha | |

PROTEÍNAS

- | |
|--|
| ☐ Atum |
| ☐ Bife bovino ou carne moída (patinho, maminha, lagarto, coxão duro, músculo traseiro, alcatra) |
| ☐ Coxinhas da asa |
| ☐ Filezinhos sassami |
| ☐ Ovo de codorna |
| ☐ Ovo de galinha |
| ☐ Peito de frango |
| ☐ Proteína de Soja |
| ☐ Sardinha em lata (natural) |
| ☐ Sobrecoxa |
| ☐ Tilápia |
| ☐ Tofu |

FOLHOSOS

- | |
|--|
| ☐ Acelga |
| ☐ Agrião |
| ☐ Alface |
| ☐ Almeirão |
| ☐ Brotos (feijão e bambu) |
| ☐ Chicória |
| ☐ Couve de Bruxelas |
| ☐ Couve-folha |
| ☐ Espinafre |
| ☐ Ora pró nobis |
| ☐ Radiche |
| ☐ Repolho (verde/roxo) |
| ☐ Rúcula |

FIBRAS

- | | |
|---|---|
| ☐ Amaranto | ☐ Granola sem açúcar |
| ☐ Amêndoas | ☐ Linhaça |
| ☐ Amendoim in natura | ☐ Macadâmia |
| ☐ Aveia | ☐ Nozes chilenas |
| ☐ Castanha de caju | ☐ Pepita de girassol |
| ☐ Castanha do Pará | ☐ Psyllium |
| ☐ Chia | ☐ Quinoa em flocos |
| ☐ Gergelim | ☐ Semente de abóbora |