



Lista de Compras

Frutas

- ✓ Abacaxi
- ✓ Banana
- ✓ Maçã verde
- ✓ Manga (opcional)
- ✓ Melão (opcional)
- ✓ Uva (opcional)
- ✓ Limão
- ✓ Frutas vermelhas (morango, amora, mirtilo)

Legumes e Verduras

- ✓ Couve
- ✓ Pepino
- ✓ Cenoura
- ✓ Abobrinha
- ✓ Mandioquinha
- ✓ Tomate cereja
- ✓ Rúcula
- ✓ Hortelã
- ✓ Espinafre
- ✓ Brócolis
- ✓ Alho-poró
- ✓ Ervilha
- ✓ Salada mista (folhas)

Grãos, Cereais e Derivados

- ✓ Chia
- ✓ Linhaça
- ✓ Arroz integral
- ✓ Quinoa
- ✓ Pão integral

Oleaginosas e sementes

- ✓ Castanhas-do-pará
- ✓ Sementes de girassol

Proteínas e derivados

- ✓ Filé de frango
- ✓ Tofu
- ✓ Ovos

Temperos e extras

- ✓ Azeite de oliva
- ✓ Cúrcuma
- ✓ Gengibre fresco
- ✓ Cacau em pó 100% (sem açúcar)