



Lista de compras

Carnes

- Alcatra
- Carne moída
- Contra filé
- Coxão mole
- Filé mignon
- Lagarto
- Lombo
- Maminha
- Músculo
- Patinho
- _____
- _____
- _____

Laticínios

- Cottage
- Creme de leite
- Creme de ricota
- Iogurte natural
- Manteiga
- Mussarela
- Queijo branco
- Queijo coalho
- Requeijão
- Ricota
- Tofu
- _____
- _____

Frutas

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Abacate | <input type="checkbox"/> Goiaba | <input type="checkbox"/> Melancia |
| <input type="checkbox"/> Abacaxi | <input type="checkbox"/> Graviola | <input type="checkbox"/> Melão |
| <input type="checkbox"/> Acerola | <input type="checkbox"/> Jabuticaba | <input type="checkbox"/> Morango |
| <input type="checkbox"/> Ameixa | <input type="checkbox"/> Jaca | <input type="checkbox"/> Mirtilo |
| <input type="checkbox"/> Amora | <input type="checkbox"/> Kiwi | <input type="checkbox"/> Nectarina |
| <input type="checkbox"/> Banana | <input type="checkbox"/> Laranja | <input type="checkbox"/> Pera |
| <input type="checkbox"/> Caju | <input type="checkbox"/> Lichia | <input type="checkbox"/> Pêssego |
| <input type="checkbox"/> Caqui | <input type="checkbox"/> Lima | <input type="checkbox"/> Pinha |
| <input type="checkbox"/> Carambola | <input type="checkbox"/> Limão | <input type="checkbox"/> Pitanga |
| <input type="checkbox"/> Cereja | <input type="checkbox"/> Maçã | <input type="checkbox"/> Pitaya |
| <input type="checkbox"/> Coco | <input type="checkbox"/> Mamão | <input type="checkbox"/> Romã |
| <input type="checkbox"/> Cupuaçu | <input type="checkbox"/> Manga | <input type="checkbox"/> Tangerina |
| <input type="checkbox"/> Framboesa | <input type="checkbox"/> Maracujá | <input type="checkbox"/> Uva |

Dia a dia

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Açúcar de coco | <input type="checkbox"/> Farelo de aveia |
| <input type="checkbox"/> Açúcar demerara | <input type="checkbox"/> Farinha de arroz |
| <input type="checkbox"/> Açúcar mascavo | <input type="checkbox"/> Farinha de coco |
| <input type="checkbox"/> Adoçante | <input type="checkbox"/> Farinha de linhaça |
| <input type="checkbox"/> Arroz branco | <input type="checkbox"/> Feijão |
| <input type="checkbox"/> Arroz integral | <input type="checkbox"/> Geleia |
| <input type="checkbox"/> Azeite | <input type="checkbox"/> Granola |
| <input type="checkbox"/> Cacau em pó | <input type="checkbox"/> Mel |
| <input type="checkbox"/> Café | <input type="checkbox"/> Molho de tomate |
| <input type="checkbox"/> Chia | <input type="checkbox"/> Óleo de coco |
| <input type="checkbox"/> Chocolate | <input type="checkbox"/> Quinoa |
| <input type="checkbox"/> Ervilha | <input type="checkbox"/> _____ |

Peixes

- Atum
- Bacalhau
- Camarão
- Linguado
- Pescado
- Salmão
- Sardinha
- Tilápia
- _____
- _____
- _____
- _____

Temperos

- Açafraão
- Canela em pó
- Chimichurri
- Curry
- Orégano
- Pimenta do reino
- Sal
- Salsinha
- _____
- _____
- _____
- _____

Aves

- Coxa de frango
- Filé de frango
- Ovos
- Ovo de codorna
- Peito de frango
- Sobrecoxa
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Verduras

- Acelga
- Agrião
- Alface
- Almeirão
- Brócolis
- Catalônia
- Chicória
- Couve
- Couve flor
- Erva doce
- Escarola
- Espinafre
- Mostarda
- Rabanete
- Repolho
- Repolho roxo
- Rúcula

Legumes

- Abóbora
- Abobrinha
- Alcachofra
- Berinjela
- Cará
- Cenoura
- Chuchu
- Inhame
- Jiló
- Mandioca
- Mandioquinha
- Milho
- Pepino
- Pimentão
- Quiabo
- Tomate
- Vagem

Massas

- Biscoito de arroz
- Macarrão
- Pão integral
- Torrada

Bebidas

- Água com gás
- Água de coco
- Chás
- Leite de arroz
- Leite de castanha
- Leite desnatado
- Leite integral
- Suco de fruta

Outros

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Observações
