

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

- Abacate
 - Abacaxi
 - Acerola
 - Ameixa
 - Amora
 - Banana
 - Caju
 - Caqui
 - Carambola
 - Cereja
 - Coco
 - Cupuaçu
 - Framboesa
 - Goiaba
 - Graviola
 - Jabuticaba
 - Jaca
 - Kiwi
 - Laranja
 - Lichia
 - Lima
 - Limão
 - Maçã
 - Mamão
 - Manga
 - Maracujá

- Melancia
 - Melão
 - Morango
 - Mirtilo
 - Nectarina
 - Pera
 - Pêssego
 - Pinha
 - Pitanga
 - Pitaya
 - Romã
 - Tangerina
 - Uva

Dia a dia

- Açúcar de coco
 - Açúcar demerara
 - Açúcar mascavo
 - Adoçante
 - Arroz branco
 - Arroz integral
 - Azeite
 - Cacau em pó
 - Café
 - Chia
 - Chocolate
 - Ervilha

- Farelo de aveia
 - Farinha de arroz
 - Farinha de coco
 - Farinha de linhaga
 - Feijão
 - Geleia
 - Granola
 - Mel
 - Molho de tomate
 - Óleo de coco
 - Quinoa
 - _____

Peixes

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

Temperos

- Açafrão
 - 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

Outros

Observações