

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

- ☐ 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

Bebidas

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

Outros

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Observações

- _____
- _____
- _____