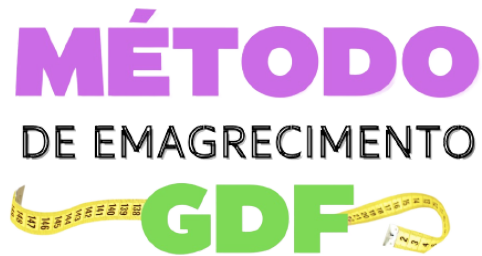


## LISTA DE COMPRAS – **PROTEÍNAS**

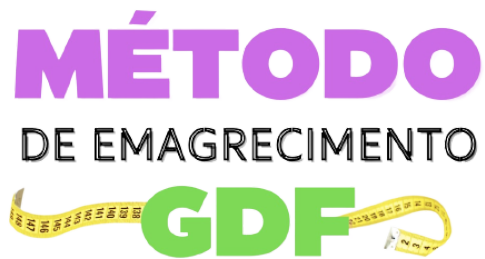
- ☐ Ovos
- ☐ Peixes no geral
- ☐ Peito de Frango
- ☐ Alcatra
- ☐ Largato
- ☐ Iorgurte Grego
- ☐ Queijo Cottage
- ☐ Peito de Peru
- ☐ Albumina (Suplemento)
- ☐ Whey Proteín (Suplemento)
- ☐ Carnes Vermelhas em Geral



## LISTA DE COMPRAS – GORDURAS

- ☐ Abacate
- ☐ Manteiga
- ☐ Pasta de Amendoim
- ☐ Salmão
- ☐ Maminha
- ☐ Castanhas
- ☐ Azeite
- ☐ Azeitonas
- ☐ Óleos
- ☐ Linhaça
- ☐ Carne Suína

- ☐ Coxa de Frango
- ☐ Asinha de Frango
- ☐ Linguiça
- ☐ Chia
- ☐ Bacon
- ☐ Lentilha
- ☐ Queijos no geral
- ☐ Requeijão



## LISTA DE COMPRAS – **CARBOS**

- ☐ Arroz Branco
- ☐ Batata Doce
- ☐ Tapioca
- ☐ Cuscuz
- ☐ Banana
- ☐ Maça
- ☐ Melancia
- ☐ Inhame/Mandioca
- ☐ Biscoito de Arroz
- ☐ Feijão
- ☐ Aveia

☐ Ervilha

☐ Manga

☐ Laranja

☐ Grão de Bico

☐ Pipoca

☐ Pêsego

☐ Mel

☐ Grãos

☐ Pães no geral

☐ Leite desnatado

## LISTA DE COMPRAS – FIBRAS

- ☐ Farelo de trigo
- ☐ Farinha de Centeio
- ☐ Pão de trigo integral
- ☐ Farinha de mandioca;
- ☐ Brócolis
- ☐ Cenoura
- ☐ Caqui
- ☐ Goiaba
- ☐ Ameixa
- ☐ Castanha do Pará
- ☐ Mamão

- ☐ Farinha de soja
- ☐ Amendoim
- ☐ Coco cru
- ☐ Grão de Bico
- ☐ Sementes de gergelim
- ☐ Feijão verde
- ☐ Castanha do Pará
- ☐ Arroz integral
- ☐ Laranja da terra
- ☐ Feijão preto
- ☐ Milho