



Lista de compras

Proteínas

- Carne fresca
- Ovos de boa qualidade
- Peixe fresco
- Marisco

Vegetais

- Couve-flor, repolho, couve de bruxelas, alface, rúcula, acelga, chuchu, endívia, couve-roxa
- Produtos verdes escuros (brócolos, couve, vagem, espinafres, etc...)
- Nabo, aipo, curgete, beringela, pepino
- Cebola, pimentos, alho-francês
- Tomate, cenoura
- Alho
- Gengibre, manjeriço, salsa, coentros, tomilho, alecrim
- Cogumelos
- batata-doce, mandioca
- ...

Frutas

- Frutas vermelhas
- Abacate
- Coco
- Laranja, tangerina, abacaxi,
- Manga, mamão, papaia
- Pêssego, maçã, pêra
- Kiwi, uva

Frutos secos

- Amêndoa
- Noz
- Avelã
- Caju
- Sementes de girassol, abóbora...

Bebidas

- Água
- Café
- Chá
- Leite coco, leite amêndoa

Óleos

- Óleo de coco, linhaça, sésamo, ...
- Azeite