

Lista de compras

(para secar de 4 a 8kg, comprar de acordo com sua preferência)

Carboidratos:

- Arroz branco
- Batata inglesa
- Batata doce
- Cuscuz
- Milho
- Farelo de aveia
- Aveia em flocos
- Goma de tapioca
- Macarrão
- Mandioca
- Banana da terra
- Abóbora Cabotian
- Bolacha de arroz
- Pão francês
- Pão de forma integral
- Pão para hambúrguer

Proteínas:

- Atum, sardinha (enlatados)
- Carnes: filé de frango, sobrecoxa, filé de peixe, bife, carne moída, fígado, carne de porco
- Creme de ricota light
- Iogurte natural
- Ovos
- Leite em pó (para quem usa)
- Leite desnatado (para quem usa)
- Queijo muçarela
- Requeijão light

Frutas:

- Banana
- Melão
- Melancia
- Abacaxi
- Polpa de açaí puro
- Morango
- + 3 a 5 opções para a semana

Verduras:

- Mínimo de 3 opções para a semana

Legumes:

- Cenoura
- Tomate
- Abobrinha
- Berinjela
- +3 a 5 opções para a semana

Leguminosas:

- Feijão
- Grão de bico
- Ervilha

Castanhas/sementes:

- Amêndoa
- Castanha do pará
- Chia
- Psyllium/ OPCIONAL VC PODE COLOCAR 1 col de sopa nas frutas

Diversos:

- Café
- Cacau em pó
- Cebola roxa
- Erva mate para chimarrão
- Fermento em pó
- Gengibre
- Hortelã
- Molho de tomate
- Manteiga/ margarina
- Gengibre
- Whey
- Canela em pó
- Páprica defumada
- Alho em pó
- Curry

Chás diuréticos:

- Cavalinha
- Camomila
- Canela em pau
- Chá verde
- Hibisco

Chás digestivos:

- Hortelã
- Gengibre
- Capim limão
- Alecrim
- Dente de leão
- Tomilho
- Erva doce

Chás para dormir:

- Camomila
- Mulungu
- Maracujá
- Passiflora
- Valeriana
- Melissa