

STAY ORGANIZED
TRACK YOUR PROGRESS

GUIA DE COMPRAS SAUDÁVEIS

ORGANIZE SUA IDA AO MERCADO E FAÇA
ESCOLHAS MAIS CONSCIENTES E NUTRITIVAS.



GUIA DE COMPRAS

Este mini e-book foi desenvolvido para ajudar você a fazer compras com consciência, economia e saúde!

Escolher melhor = comer melhor + gastar menos + desperdiçar menos..

Com dicas práticas, você conseguirá transformar suas visitas ao supermercado em experiências mais conscientes e eficazes. Vamos juntos descobrir como escolher alimentos frescos e fazer opções que beneficiem tanto seu bem-estar quanto o meio ambiente. ***Aproveite este guia para tornar suas compras mais saudáveis e sustentáveis!***





ANTES DE IR AO MERCADO

Planejamento

Planeje suas refeições da semana.

Lista

Monte uma lista com base no seu cardápio.

Organize

Verifique a despensa e a geladeira

Reserve R\$

Estabeleça um orçamento



SETOR DE HORTIFRUTI (FEIRA OU MERCADO)

Dicas

- Prefira alimentos da estação (mais baratos e saborosos)
- Dê prioridade a in natura ou minimamente processados
- Evite frutas muito machucadas ou verdes demais

Exemplos

- Folhas verdes (alface, rúcula, couve, espinafre)
- Frutas variadas (banana, maçã, mamão, laranja)
- Legumes (cenoura, abobrinha, batata-doce, chuchu)
- Temperos naturais (cebola, alho, cheiro-verde)



SETOR DE PADARIA

Dicas

- Leia os rótulos: cuidado com pães “integrais” que não são 100% integrais
- Prefira pães com farinha integral como primeiro ingrediente
- Cuidado com excesso de gorduras e açúcar em bolos e biscoitos

Exemplos

- Pão 100% integral
- Tapioca ou cuscuz
- Pão de fermentação natural (sourdough)



LATICÍNIOS

Dicas

- Prefira versões sem adição de açúcar ou light com moderação
- Verifique teor de sódio e gorduras
- Iogurtes com poucos ingredientes são melhores

Exemplos

- Leite ou bebida vegetal (sem adição de açúcar)
- Queijo branco (minas, ricota, cottage)
- Iogurte natural ou kefir



AÇOUGUE E PEIXES

Dicas

- Evite carnes muito processadas (linguiça, hambúrguer industrial)
- Prefira cortes magros e frescos

Exemplos

- Frango (peito, coxa sem pele)
- Peixes (sardinha, tilápia, salmão)
- Carne bovina magra (patinho, coxão mole)
- Ovos



ENLATADOS E CONGELADOS

Dicas

- Observe teor de sódio e conservantes
- Prefira vegetais congelados sem tempero
- Atum, milho, ervilha: opte por versões sem sal ou em água



GRÃOS, CEREAIS E FARINHAS

Dicas

- Quanto mais integrais, melhor
- Evite misturas prontas com muitos aditivos

Exemplos

- Arroz integral, feijão, lentilha, grão-de-bico
- Aveia em flocos
- Farinha de aveia, fubá, polvilho
- Macarrão integral



DOCES E SNACKS

Dicas

- Evite industrializados com excesso de açúcar, gordura e sódio
- Prefira snacks naturais: castanhas, frutas secas, chocolate 70%+

Exemplos

- Bolinhas energéticas de aveia e mel.
- Barrinhas de cereais caseiras, feitas com aveia, mel e frutas secas, são uma ótima opção para quem busca praticidade e nutrição.
- Chips de batata doce assados.
- Trufas de cacau e tâmaras oferecem um toque doce e saudável.
- Iogurte natural com frutas frescas e um toque de mel proporciona uma sobremesa leve e refrescante.



TEMPEROS E CONDIMENTOS

Dicas

- Evite caldos prontos e temperos industrializados
- Dê preferência a ervas, especiarias e temperos frescos

Exemplos

- Açafrão, orégano, páprica, cúrcuma, pimenta-do-reino
- Alho e cebola in natura

DICAS EXTRAS:

- 💰 Use o preço por quilo/litro para comparar marcas
- 🛍️ Leve sacolas reutilizáveis
- ⏳ Evite horários de pico para comprar com calma
- 💸 Faça compras maiores a cada 15 dias e pequenas reposições por semana



LISTA DE COMPRAS

REFEIÇÕES DA SEMANA

DOM

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SAB

