**LISTA DE COMPRAS**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VEGETAIS** | **FRUTAS** | **DESPENSA** | **CARNES/PROTEÍNAS** | **TEMPEROS** |
| * Abóbora | * Abacate | * Arroz Integral | * Alcatra | * Açafrão |
| * Abobrinha | * Abacaxi | * Açúcar Demerara | * Contra File | * Alecrim |
| * Aipim | * Acerola | * Açúcar Mascavo | * File | * Cravo |
| * Alface | * Ameixa | * Açúcar de coco | * Fraldinha | * Canela |
| * Alho | * Banana | * Adoçante | * Frango inteiro | * Cominho |
| * Alho poró | * Cajá | * Azeite de oliva | * Peito de frango | * Orégano |
| * Batata Doce | * Cajú | * Amêndoas | * Patinho | * Noz moscada |
| * Berinjela | * Coco | * Cacau em pó 100% | * Músculo | * Pimenta |
| * Beterraba | * Damasco | * Castanha do Pará | * Peixe | * Louro |
| * Brócolis | * Goiaba | * Castanha de caju | * Camarão | * Manjericão |
| * Cebola | * Kiwi | * Café orgânico | * Ovo caipira | * Manjerona |
| * Cebolinha | * Laranja | * Farinha de arroz | **LATICÍNIOS** | * Páprica doce |
| * Cenoura | * Limão | * Farelo de aveia | * Queijo minas frescal | * Páprica picante |
| * Chuchu | * Maçã | * Fermento | * Queijo Cottage | * Tomilho |
| * Coentro | * Maracujá | * Feijão | * Ricota | * Sálvia |
| * Couve flor | * Manga | * Fubá | * Creme de ricota | * Salsinha |
| * Couve folha | * Melancia | * Granola | * Requeijão de castanha | * Curry |
| * Ervilha | * Melão | * Goma de tapioca | * Iogurte desnatado | * Gengibre |
| * Espinafre | * Morango | * Grão de Bico | * Iogurte sem lactose | * Sal marinho |
| * Hortelã | * Pera | * Mel de abelha | * Leite vegetal | * Sal rosa Himalaia |
| * Inhame | * Pêssego | * Mix de castanhas | * Leite desnatado | **SEMENTES** |
| * Manjericão |  | * Mix de frutas secas | * Coalhada desnatada | * Chia (semente) |
| * Milho |  | * Macarrão de arroz | * Manteiga ghee | * Linhaça (semente) |
| * Pepino |  | * Molho de tomate | * Queijo sem lactose | * Semente de abóbora |
| * Pimenta |  | * Óleo de coco |  | * Semente Girassol |
| * Pimentão | **FRUTAS SECAS** | * Polvilho Azedo/doce |  | * Gergelim |
| * Quiabo | * Ameixa | * Quinoa em flocos/grão |  | **CHÁS** |
| * Rabanete | * Blueberry | * Vinagre |  | * Alecrim |
| * Repolho | * Cramberry |  |  | * Carqueja |
| * Rúcula | * Damasco |  |  | * Camomila |
| * Tomate | * Gojiberry |  |  | * Canela |
| * Salsinha | * Tâmara |  |  | * Erva doce |
| * Vagem | * Uva passas |  |  | * cidreira |
|  |  |  |  | * Hortelã |
|  |  |  |  | * Mulungu |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |