

Lista de Compras – Semana 2

Fase: Desintoxicação e Ajuste
Duração: 7 dias | Referência: 1 pessoa

Se for fazer o protocolo com outra pessoa, dobre as quantidades.
Você pode adaptar conforme sua rotina ou o que já tiver em casa.

FRUTAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Banana nanica	6 unidades	Prata ou maçã assada com canela
Mamão papaia	2 unidades	Melão ou manga (moderar o consumo)
Abacaxi	1/2 unidade	Laranja ou maracujá
Maracujá (polpa natural)	1 unidade ou polpa congelada	Pode usar suco natural sem açúcar
Limão	5 unidades	Vinagre de maçã para temperar saladas

LEGUMES E VERDURAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Batata-doce	2 médias	Inhame ou abóbora
Abobrinha	2 unidades	Berinjela ou cenoura
Cenoura	4 unidades	Beterraba ou chuchu
Pepino	2 unidades	Rabanete ou cenoura
Couve	1 maço	Espinafre ou rúcula
Espinafre	1 maço	Couve ou acelga
Cebola	4 unidades	-
Alho	1 cabeça	-
Tomate comum	4 unidades	Tomate-cereja
Folhas verdes (alface,	2 maços sortidos	Varie conforme
Alho-poró	1 talo	Pode ser substituído
Hortelã (fresca ou	1 maço ou sachê	Opcional, mas

PROTEÍNAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Ovo	10 unidades	-
Tofu firme	400g	Grão-de-bico ou
Grão-de-bico	250g (seco)	Lentilha ou feijão
Frango desfiado	300g	Pode excluir se

GRÃOS E FARINHAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Quinoa	200g	Arroz 7 grãos ou
Purê de batata-doce	preparar com os	Pode usar inhame ou
Tapioca	200g	Pão integral 100%,

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Chia	100g	Pode usar linhaça
Linhaça (se já tem da	-	-
Castanhas ou	100g	Amendoim natural
Sementes de girassol	50g	Pode usar semente

TEMPEROS E EXTRAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Azeite de oliva extra	100ml	Óleo de coco como
Cúrcuma (açafrão-da-	1 colher (sopa)	Pode usar curry ou
Canela em pó	1 colher (sopa)	Essencial para
Gengibre fresco	1 pedaço médio	Gengibre em pó se
Pimenta-do-reino	A gosto	Pimenta rosa ou
Vinagre de maçã	50ml	Suco de limão
Tahine (opcional)	100g	Pasta de amendoim
Chá verde, hibisco ou	2 variedades (em	Revezar durante a

Observações Finais

- Cozinhe os grãos e legumes em maior quantidade no início da semana para facilitar a rotina.
- Frutas mais perecíveis (mamão, abacaxi) podem ser picadas e congeladas para usar em smoothies.
- Folhas verdes devem ser higienizadas e guardadas em potes com papel toalha para durar mais.