

Lista de Compras – Semana 3

Fase: Aceleração de Queima e Manutenção
Duração: 7 dias | Referência: 1 pessoa

*Se estiver fazendo com outra pessoa, dobre as quantidades.
Se já tiver itens da semana anterior, ajuste conforme necessário.*

FRUTAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Banana nanica	6 unidades	Maçã assada, pera ou
Abacate	1 unidade média	Pode usar pasta de
Manga	1 unidade	Abacaxi ou melão
Abacaxi	1/2 unidade	Maracujá ou
Limão	5 unidades	Vinagre de maçã para

LEGUMES E VERDURAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Couve-flor	1 cabeça média	Inhame ou batata-
Cenoura	4 unidades	Beterraba ou chuchu
Beterraba	2 unidades	Cenoura extra
Espinafre ou couve	1 maço	Rúcula ou acelga
Cebola	4 unidades	-
Alho	1 cabeça	-
Tomate comum	3 unidades	Tomate-cereja
Pepino	2 unidades	Rabanete ou cenoura
Alface + rúcula	2 maços sortidos	Pode variar com
Hortelã (fresca ou	1 maço ou pacotinho	Opcional, mas

PROTEÍNAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Ovo	10 unidades	-
Frango desfiado	400g	Tofu grelhado ou
Salmão (filé)	250g	Sardinha em água
Tofu firme	300g	Grão-de-bico assado

GRÃOS E FARINHAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Arroz integral	400g	Quinoa ou mix 7
Aveia em flocos	300g	Farelo de aveia ou
Pão integral 100%	2 fatias (opcional)	Pode substituir por
Tapioca	150g	Pode omitir se usar

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Chia	100g	Linhaça moída
Linhaça (moída ou	100g	Se já usou na semana
Castanhas ou	100g	Amendoim torrado
Semente de abóbora	50g	Girassol ou omitido,

TEMPEROS E EXTRAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Azeite de oliva extra	100ml	Óleo de coco (em
Cúrcuma (açafrão-da-	1 colher (sopa)	Páprica ou curry leve
Gengibre fresco	1 pedaço médio	Pó de gengibre em
Canela em pó	1 colher (sopa)	-
Pimenta-do-reino ou	A gosto	Pimenta caiena
Vinagre de maçã	50ml	Suco de limão
Tahine ou pasta de	100g	Pode substituir por
Chá verde ou	1 variedade	Hibisco ou erva-doce
Cacau em pó 100%	1 colher (sopa)	Opcional para

Observações Finais

- Sementes e grãos com sobra das semanas anteriores podem ser reaproveitados sem problemas.
- O objetivo aqui é ensinar o corpo a continuar queimando gordura mesmo com uma rotina alimentar mais ampla.
- Lembre-se de manter o preparo o mais natural possível: evite frituras, evite industrializados, prefira grelhar, cozinhar ou assar.