

Lista de Compras – Semana 1

Fase: Desinchaço e Alívio

Duração: 7 dias | Referência: 1 pessoa

*Se for fazer o protocolo com outra pessoa, dobre as quantidades.
Se tiver algum ingrediente em casa, pode ajustar conforme necessário.*

FRUTAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Banana nanica	10 unidades	Pode usar prata, maçã cozida ou mamão
Maçã	4 unidades	Pera ou banana verde assada
Abacaxi	1/2 unidade	Manga ou melão
Limão	6 unidades	Vinagre de maçã para temperar saladas
Mamão papaia	2 unidades	Melão ou maçã com canela

LEGUMES E VERDURAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Abobrinha	2 unidades	Berinjela ou chuchu
Cenoura	5 unidades	Beterraba ou abóbora
Chuchu	2 unidades	Inhame ou batata-doce (pequena)
Espinafre	1 maço	Couve ou acelga
Couve (para suco ou salada)	1 maço	Espinafre ou rúcula
Cebola	3 unidades	-
Alho	1 cabeça	-
Tomate-cereja	200g	Tomate comum em cubos
Pepino	2 unidades	Rabanete ou cenoura crua
Folhas verdes (alface, rúcula, agrião)	2 maços sortidos	Pode variar conforme disponibilidade
Alho-poró (opcional)	1 talo	Pode omitir ou substituir por cebola extra

PROTEÍNAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Ovo	12 unidades	-
Filé de frango	700g	Peito de frango ou sobrecoxa desossada
Grão-de-bico	250g (seco)	Feijão branco, lentilha
Ovos cozidos	Incluídos acima	-

GRÃOS E FARINHAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Arroz integral	500g	7 grãos ou quinoa
Aveia em flocos	300g	Farelo de aveia
Tapioca	200g	Pão integral 100% (evitar excesso)

SEMENTES E OLEAGINOSAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Chia	100g	Linhaça (mesmo efeito de fibra e saciedade)
Linhaça	100g	Se já usar chia, não precisa ter os dois
Castanha-do-pará ou amêndoas	100g	Amendoim natural (sem sal e sem casca)
Semente de abóbora	50g	Opcional, pode usar girassol

TEMPEROS E EXTRAS

Ingrediente	Quantidade	Substituição/Aviso
Azeite de oliva extra virgem	100ml	Óleo de coco ou nenhum (caso prefira sem gordura)
Cúrcuma (açafrão-da-terra)	1 colher (sopa)	Pode ser páprica ou curry leve
Canela em pó	1 colher (sopa)	Essencial para sabor e efeito anti-inflamatório
Gengibre fresco	1 pedaço médio	Gengibre em pó (meia colher de chá/dia)
Hortelã fresca	1 maço	Chá de hortelã (para suco ou infusão)
Sal rosa ou marinho	A gosto	Evitar sal refinado
Vinagre de maçã	50ml	Suco de limão como alternativa
Chá de camomila, erva-doce ou hortelã	2 tipos (pacotinho)	Usar nos intervalos entre refeições

Observações Finais

- Itens com maior validade (aveia, arroz, sementes) podem ser comprados em quantidade maior para as próximas semanas.
- Itens frescos (folhas, frutas e vegetais) devem ser comprados em 2x na semana para melhor conservação.
- Para quem tem rotina corrida, vale preparar porções de frango e legumes cozidos no início da semana.