



FRUTAS

- Banana
- Maçã
- Limão
- Morango

GORDURAS SAUDÁVEIS/NOZES

- Manteiga de Amendoim
- Manteiga de Amêndoa
- Óleo de Coco
- Linhaça
- Azeite
- Sementes de Chia
- Óleo de Linhaça

LEGUMES

- Cebola
- Alho
- Abobrinha
- Pimentão
- Pepino
- Cenoura
- Cogumelos
- Brócolis
- Vegetais de Folhas Verdes

CONSERVAS

- Abacates
- Grão de Bico
- Tomate
- Milho
- Atum

PROTEÍNAS

- Ovos
- Tofu
- Carne Moída/Peito de Frango
- Peixes

ESPECIARIAS

- Coentro
- Salsa
- Pimenta em Pó
- Canela
- Alecrim
- Orégano

LATICÍNIOS/COM LEITE E SEM

- Iogurte natural
- Leite
- Leite de coco
- Iogurte

PROTOCOLO ZERO BARRIGA

