

## Legumes & Verduras:

- ☐ Abobrinha
- ☐ Aspargos
- ☐ Batata Doce
- ☐ Berinjela
- ☐ Beterraba
- ☐ Brócolis
- ☐ Cenoura
- ☐ Couve
- ☐ Couve-Flor
- ☐ Escarola
- ☐ Espinafre
- ☐ Pepino
- ☐ Tomate & Tomatinhos (pera e/ou cereja)
- ☐ Vagem Torta
- ☐ Folhas: Alface Crespa, Roxa e/ou Americana, Radicchio e Rúcula

## Frutas:

- ☐ Abacate
- ☐ Ameixa
- ☐ Amora (natural e congelada)
- ☐ Avocado
- ☐ Banana (natural e congelada)
- ☐ Framboesa (natural e congelada)
- ☐ Kiwi
- ☐ Limão Siciliano
- ☐ Maça Vermelha e/ou Verde
- ☐ Mamão
- ☐ Manga (natural e congelada)
- ☐ Mirtilo (natural e congelada)
- ☐ Morango (natural e congelada)
- ☐ Pêra
- ☐ Pêssego
- ☐ Uva

## Laticínios:

- ☐ Cottage (Taeq, Balkis ou Verde Campo)

- ☐ Coalhada Desnatada (Ali latte)
- ☐ Creme de Ricota light (Tirolez)
- ☐ Iogurte Desnatado (Taeq, Nestlé, Ali latte ou Verde Campo)
- ☐ Iogurte Fermentado 0% Gordura (Activia)
- ☐ Iogurte Grego 0% Gordura – Sabor natural (Vigor ou Verde Campo)
- ☐ Leite de Arroz – Sabores Amêndoas e/ou Avelã
- ☐ Leite de Coco light
- ☐ Leite Desnatado
- ☐ Leite de Soja Light (Ades Zero)
- ☐ Muçarela light
- ☐ Polenguinho light ou Babybell light
- ☐ Queijo Minas Frescal 0% Gordura (Frescatino ou Verde Campo)
- ☐ Tofu

## Proteínas:

- ☐ Atum sólido em lata light (em água)
- ☐ Carne moída (patinho sem gordura)
- ☐ Ovos orgânicos
- ☐ Peito de Frango (Korin Orgânico)
- ☐ Proteína do Arroz – Sabores Natural, Baunilha e/ou Chocolate (Sunwarrior)
- ☐ Salmão
- ☐ Whey Isolado e Hidrolisado (Solaris)

## Superalimentos & Despensa:

### Farinhas e Grãos:

- ☐ Arroz Integral
- ☐ Chia em grãos
- ☐ Farinha de Amêndoas
- ☐ Farinha de Aveia (sem glúten – Bato os flocos no liqui para virar farinha)
- ☐ Farinha de Arroz
- ☐ Farinha de Banana Verde
- ☐ Farinha de Coco
- ☐ Farinha de Linhaça Dourada
- ☐ Flocos grossos de Aveia
- ☐ Gergelim
- ☐ Granola sem adição de açúcar
- ☐ Granola orgânica com açúcar mascavo
- ☐ Macarrão de Milho (sem glúten)

- ☐ Milho em grãos (para pipoquinha)
- ☐ Mix de sementes
- ☐ Polvilho Azedo e Doce
- ☐ Quinoa em grãos
- ☐ Semente de Abóbora
- ☐ Semente de Girassol
- ☐ Tapioca (compro a goma pronta)

Espessantes: (utilizo muito em Shakes e Smoothies para engrossá-los)

- ☐ Agar-Agar
- ☐ Mix de Goma Xantana e Guar
- ☐ Biomassa de Banana Verde (La Pianeza)

Recheios e Coberturas:

- ☐ Achocolatado 40% ou 45%
- ☐ Cacau em pó
- ☐ Cacau nibs
- ☐ Café solúvel (Nescafé ou Pilão)
- ☐ Coco Ralado sem adição de açúcar
- ☐ Chocolate em barra (no mínimo 60% cacau)
- ☐ Creme de Avelã Diet ou Orgânico com açúcar mascavo ou Semlactose
- ☐ Geléias Zero Açúcar
- ☐ Pasta de Amendoim (caseira)
- ☐ Pasta de Berinjela (La Pianeza)
- ☐ Pasta de Alcachofra (La Pianeza)
- ☐ Sardela (La Pianeza)

Frutas secas e Oleaginosas:

- ☐ Amêndoa
- ☐ Avelã
- ☐ Castanha de Caju
- ☐ Castanha do Pará
- ☐ Cranberry
- ☐ Damasco
- ☐ Goji berry
- ☐ Pistache
- ☐ Uva Passa Preta e Branca
- ☐ Tâmara seca

Pães e Biscoitos:

- ☐ Biscoito de Arroz integral (Macrofant da Dusa)
- ☐ Pão de Forma Integral sem adição de açúcar
- ☐ Rap 10 light
- ☐ Pão Sírio Integral

#### Adoçantes & Especiarias:

- ☐ Agave Orgânico
- ☐ Açúcar Demerara ou Mascavo ou de Coco ou Fit ou Stévia
- ☐ Bicarbonato de Sódio
- ☐ Canela em pó
- ☐ Cravo da Índia em pó
- ☐ Essência de Baunilha
- ☐ Fermento em pó
- ☐ Gengibre em pó
- ☐ Mel
- ☐ Noz moscada

#### Temperos:

- ☐ Aceto Balsâmico
- ☐ Azeite Extra Virgem
- ☐ Molho de tomate com Biomassa de Banana Verde (La Pianezza)
- ☐ Óleo de Coco
- ☐ Óleo de Girassol
- ☐ Orégano, Manjeriço, Alecrim, Açafrão e Pimenta do Reino
- ☐ Sal Rosa do Himalaia
- ☐ Tempero da Vida (Mix de temperos tipo Mr.Dash – La Pianezza)