



# Lista de compras

## Hortaliças

- ☐ Abóbora
- ☐ Abobrinha
- ☐ Acelga
- ☐ Agrião
- ☐ Aipo
- ☐ Alface
- ☐ Alho poró
- ☐ Almeirão
- ☐ Aspargos
- ☐ Berinjela
- ☐ Brócolis
- ☐ Cebola
- ☐ Chuchu
- ☐ Couve
- ☐ Couve-flor
- ☐ Espinafre
- ☐ Hortelã
- ☐ Mostarda
- ☐ Palmito
- ☐ Pepino
- ☐ Pimentão
- ☐ Quiabo
- ☐ Repolho
- ☐ Rúcula
- ☐ Tomate

## Frutas

- ☐ Abacate
- ☐ Abacaxi
- ☐ Acerola
- ☐ Ameixa
- ☐ Amora
- ☐ Banana
- ☐ Caqui
- ☐ Coco
- ☐ Framboesa
- ☐ Goiaba
- ☐ Jabuticaba
- ☐ Kiwi
- ☐ Laranja
- ☐ Limão
- ☐ Maçã
- ☐ Mamão
- ☐ Manga
- ☐ Maracujá
- ☐ Melancia
- ☐ Melão
- ☐ Morango
- ☐ Pera
- ☐ Pêssego
- ☐ Tangerina
- ☐ Uva

## Tubérculos

- ☐ Batata-baroa
- ☐ Batata-doce
- ☐ Batata inglesa
- ☐ Batata yacon
- ☐ Beterraba
- ☐ Cenoura
- ☐ Inhame
- ☐ Mandioca
- ☐ Nabo
- ☐ Rabanete

## Leguminosas

- ☐ Ervilha
- ☐ Fava
- ☐ Feijão
- ☐ Lentilha
- ☐ Soja

## Óleos Vegetais

- ☐ Azeite de Oliva
- ☐ Óleo de Soja
- ☐ Óleo de Canola
- ☐ Óleo de Coco

## Oleaginosas, sementes e frutas secas

- ☐ Ameixa-seca
- ☐ Amêndoas
- ☐ Amendoim
- ☐ Avelã
- ☐ Cacau em pó
- ☐ Castanhas
- ☐ Chia
- ☐ Cranberry
- ☐ Damasco
- ☐ Linhaça
- ☐ Macadâmia
- ☐ Nozes
- ☐ Pistache
- ☐ Sementes
- ☐ Tâmaras
- ☐ Uva-passa



# Lista de compras

## Leites e derivados

- |                                          |                                              |
|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Coalhada        | <input type="checkbox"/> Leite integral      |
| <input type="checkbox"/> Cottage         | <input type="checkbox"/> Leite semidesnatado |
| <input type="checkbox"/> Creme de ricota | <input type="checkbox"/> Leite zero lactose  |
| <input type="checkbox"/> Iogurte natural | <input type="checkbox"/> Mussarela de búfala |
| <input type="checkbox"/> Leite vegetal   | <input type="checkbox"/> Queijo frescal      |
| <input type="checkbox"/> Leite de coco   | <input type="checkbox"/> Queijo minas        |
| <input type="checkbox"/> Leite desnatado | <input type="checkbox"/> Queijo mussarela    |
| <input type="checkbox"/> Leite de soja   | <input type="checkbox"/> Ricota              |

## Carnes Bovinas

- ☐ Alcatra
- ☐ Carne moída
- ☐ Coxão duro
- ☐ Coxão mole
- ☐ Filé Mignon
- ☐ Lagarto
- ☐ Lombo suíno
- ☐ Maminha
- ☐ Músculo
- ☐ Patinho

## Frutos do mar

- ☐ Anchova
- ☐ Atum
- ☐ Bacalhau
- ☐ Cação
- ☐ Camarão
- ☐ Linguado
- ☐ Lula
- ☐ Merluza
- ☐ Mexilhões
- ☐ Pescada
- ☐ Polvo
- ☐ Salmão
- ☐ Sardinha
- ☐ Tilápia

## Carne de frango e ovos

- |                                         |                                          |
|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Coxa de frango | <input type="checkbox"/> Ovo de galinha  |
| <input type="checkbox"/> Filé de frango | <input type="checkbox"/> Peito de frango |
| <input type="checkbox"/> Ovo de codorna | <input type="checkbox"/> Sobrecoxa       |

## Condimentos

- |                                       |                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Açafrão      | <input type="checkbox"/> Manjericão      |
| <input type="checkbox"/> Alecrim      | <input type="checkbox"/> Noz moscada     |
| <input type="checkbox"/> Alho         | <input type="checkbox"/> Orégano         |
| <input type="checkbox"/> Canela       | <input type="checkbox"/> Páprica         |
| <input type="checkbox"/> Cebolinha    | <input type="checkbox"/> Páprica picante |
| <input type="checkbox"/> Chimichurri  | <input type="checkbox"/> Pimenta         |
| <input type="checkbox"/> Coentro      | <input type="checkbox"/> Sal             |
| <input type="checkbox"/> Cominho      | <input type="checkbox"/> Salsa           |
| <input type="checkbox"/> Cravo        | <input type="checkbox"/> Salsinha        |
| <input type="checkbox"/> Lemon pepper | <input type="checkbox"/> Sálvia          |
| <input type="checkbox"/> Louro        | <input type="checkbox"/> Tomilho         |

## Outros

- |                                               |                                           |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Açúcar               | <input type="checkbox"/> Farinha de coco  |
| <input type="checkbox"/> Adoçante             | <input type="checkbox"/> Farinha de nozes |
| <input type="checkbox"/> Café                 | <input type="checkbox"/> Hibisco          |
| <input type="checkbox"/> Chá verde            | <input type="checkbox"/> Manteiga         |
| <input type="checkbox"/> Chocolate 70%        | <input type="checkbox"/> Pães             |
| <input type="checkbox"/> Eritritol            | <input type="checkbox"/> Xilitol          |
| <input type="checkbox"/> Farinha de amêndoas  |                                           |
| <input type="checkbox"/> Farinha de castanhas |                                           |