



LISTA DE COMPRAS



GENTE MAGRA

Dispensa

Macadâmia, amêndoas, avelã, nozes, castanha do pará, cajú e outras castanhas
Chocolate +70% cacau

Carnes, Aves e Peixes

Gado, porco, frango, peru, pato, codorna, salmão, atum, robalo, tilápia, cavala, sardinhas, ostras, camarão, lagosta, caranguejo, mexilhões, bacon, torresmo, linguiça

Legumes

Couve-flor, brócolis, abobrinha, alcachofra, chuchu, palmito, quiabo, aspargos, beringelas, azeitonas, cogumelos, cebola, pepino, tomates, pimentões, etc.

Frutas

Framboesa, amora, limão, coco, abacate, morango, pitanga, acerola, maracujá, ameixa fresca, kiwi e mirtilo

Geladeira

Ovos de galinha, codorna, avestruz ou pata. Creme de leite, requeijão, iogurte natural e kefir, creme azedo, nata, queijos amarelos. Leite de coco, de amêndoas e leite de oleaginosas.

Verduras

Alface, rúcula, agrião, escarola, abóbora, endívia, couve de bruxelas, couve, repolho, espinafre e outros

Farinhas

Farinha de coco, linhaça dourada e escura, de amêndoas, de beringela e castanha do pará

Temperos

Açafrão, curry, chilli, pimenta calabresa, gengibre, alho, cebola, cebolinha, salsinha, ervas desidratadas e frescas, manjeriço, noz moscada, orégano, pimenta do reino, pimentas *in natura*, sal marinho

Gorduras Saudáveis

Manteiga, banha de porco, óleo de coco, azeite de oliva extra virgem, óleo de abacate, manteiga ghee, manteiga de garrafa

Adoçantes

Stevia, xylitol e eritritol

Outros

Gelatina sem sabor, café, chás, fermento, psyllium, bicarbonato, goma xantana e guar



Grasiela Braun
NUTRICIONISTA

