

# LISTA DE COMPRAS

Tira 10 minutos para fazeres esta lista antes de ires às compras e leva-a sempre contigo

## Hortícolas

- Alface
- Tomate
- Pimento
- Pepino
- Brócolos
- Couve flor
- Espinafres
- Agrião
- Rúcula
- Cenoura
- Couve roxa
- Curgete
- Abóbora
- Chuchu
- Beringela
- Feijão verde
- Repolho
- Couve portuguesa
- Couve galega
- Grelos
- Couve de bruxelas
- Espargos
- Beringela

## Fruta

- Maçã
- Pêra
- Banana
- Kiwi
- Ameixa
- Laranja
- Tangerinas
- Clementinas
- Ananás
- Abacaxi
- Pêssego
- Nectarinas
- Uvas
- Romã
- Mirtilos
- Morangos
- Framboesas
- Amoras
- Cerejas
- Abacate
- Maracujá
- Melancia
- Melo

## Farináceos

- Batata
- Batata doce
- Arroz
- Noddles
- Esparguete
- Massa espiral
- Massa fusilli
- Cuscus
- Quinoa
- Millet
- Bulgur
- Trigo sarraceno
- Pão
- Flocos de aveia
- Corn flakes
- Cereais puff
- Bolachas de água e sal
- Galetes de milho
- Galetes de arroz
- Bolacha maria
- Tostas
- Farinha
- Amido de milho

## Carne, Pescado e Ovos

- Ovos
- Frango
- Perú
- Coelho
- Codorniz
- Hambúrguer de aves
- Espetadas de aves
- Polvo
- Pota
- Lula
- Choco
- Ovas
- Bacalhau
- Salmão
- Pescada
- Atum em conserva natural
- Dourada
- Robalo
- Perca
- Peixe Espada
- Maruca
- Marisco
- Crustáceos



Porquê fazer uma lista de compras?

# LISTA DE COMPRAS

## Lacticínios e produtos vegetais

- Leite de vaca
- Bebida vegetal
- Iogurtes de vaca
- Kefir
- Iogurtes vegetais
- Skyr
- Queijo quark
- Queijo flamengo
- Queijo fresco
- Queijo cottage
- Queijo ricotta
- Queijo mozzarella
- Queijo feta
- Margarina magra
- Triângulos de queijo
- Queijo vegetal

## Oleaginosas

- Amêndoa
- Caju
- Avelã
- Noz
- Noz pecan
- Castanha do Brasil
- Manteiga de amendoim

## Leguminosas e derivados

- Feijão frade
- Feijão manteiga
- Feijão vermelho
- Feijão preto
- Grão de bico
- Ervilhas
- Tremoço
- Favas
- Lentilhas
- Soja
- Rebentos de soja
- Soja texturizada
- Tofu
- Tempeh
- Miso

## Diversos

- Fiambre de aves
- Cogumelos
- Gelatina
- Café
- Infusões
- Água mineral
- Azeitonas
- Vinho

## Condimentos

- Alho
- Cebola
- Louro
- Salsa
- Coentros
- Gengibre
- Azeite
- Vinagre
- Mostarda dijon
- Pimenta
- Orégãos
- Tomilho
- Ervas de provença
- Manjeriço
- Pimentão doce
- Noz moscada
- Pimenta caiena
- Canela
- Polpa de tomate
- Sal
- Fermento
- Bicarbonato de sódio
- Molho de soja
- Açúcar amarelo
- Mel
- Psyllium

## Outros



1. Economizas dinheiro;
2. Organizas e geres melhor a tua despensa;
3. Evitas o desperdício alimentar;
4. Fazes escolhas mais conscientes e saudáveis.