

# LISTA DE COMPRAS

## HORTÍCOLAS

- Abóbora
- Acelga
- Agrião
- Alface
- Alcachofra
- Alho francês
- Beldroegas
- Beringela
- Brócolos
- Canónigos
- Cebola
- Chicória
- Chu-chu
- Courgette
- Cogumelos
- Endívias
- Espargos
- Espinafres
- Feijão verde
- Grelos de nabo
- Grelos de couve
- Nabijas
- Nabo
- Pepino
- Pimento
- Rabanete
- Rábano
- Rebentos de soja
- Rúcula
- Todo o tipo de couves
- Tomate

## LATICÍNIOS

1 LATICÍNIO/DIA  
1 LATICÍNIO =

- Queijo quark: 150 g
- Queijo curado: 1 fatia fina (até 30 g)
- Queijo fresco: 150-180 g
- Requeijão: 150 g
- 1 logurte grego natural não açucarado
- 1 logurte natural não açucarado
- 1 skyr natural
- 1 kvarg natural

## FRUTA

1 PEÇA DE FRUTA/DIA

1 PEÇA DE FRUTA =

- 10-14 frutos silvestres (framboesa, mirtilo, amora, groselha)
- 8 morangos
- 1/2 de romã
- 2 fatias finas (1cm de espessura cada) de abacaxi ou ananás.
- 1 fatia fina (com aproximadamente 3 dedos de espessura) de melão ou melancia
- 1/2 meloa
- 1 maçã pequena e com casca
- 1 pêra pequena e com casca
- 1 kiwi
- 1 laranja
- 2 tangerinas ou clementinas
- 1 banana da madeira (pequena) ou 1/2 banana normal
- 1/2 manga
- 1/2 papaia
- 1/4 mamão
- 1/2 abacate
- 1 pêsego ou nectarina com casca
- 4 alperces com casca
- 4 nêspersas com casca
- 1 anona
- 10 bagos de uva
- 2 ameixas com casca
- 5 figos pequenos

## FRUTOS SECOS

10 UNIDADES/DIA

- Avelã
- Amêndoa
- Noz (1 metade = 1 fruto seco)

## SEMENTES

1 COLHER DE SOPA POR DIA

- Chia
- Linhaça
- Cânhamo
- Papoila
- Sésamo
- Girassol
- Mistura de sementes (só as permitidas)

## OVO

- Claras de ovo
- Ovos

## CHARCUTARIA

- Presunto de porco de cura tradicional (sem gordura visível)

# LISTA DE COMPRAS

## PEIXE

- Atum
- Anchova
- Arenque
- Bacalhau
- Barbo
- Cação
- Cantarilho
- Carapau
- Carpa
- Cavala
- Cherne
- Congro
- Corvina
- Dourada
- Enguia
- Espadarte
- Goraz
- Garoupa
- Lampreia
- Linguado
- Lúcio
- Merluza
- Mexilhões
- Patinga
- Pargo
- Peixe-espada
- Peixe-galo
- Pescada
- Pregado
- Raia
- Robalo
- Salmonete
- Salmão
- Sarda
- Sardinha
- Sargo
- Solha
- Tamboril
- Truta

## CARNE

- Vaca
- Vitela
- Borrego
- Cabrito
- Carne de caça
- Pato
- Coelho
- Peru
- Frango (sem pele e a gordura visível)
- Porco (só carne do lombo)

## MARISCO

- Crustáceos e moluscos de todo o tipo.
- Amêijoia
- Mexilhão
- Ostra
- Búzios
- Berbigão
- Camarão
- Caranguejo
- Conquilha
- Navalheira
- Santola
- Sapateira
- Lagosta
- Lagostim
- Lapa
- Lavagante
- Lingueirão
- Ouriço
- Gamba
- Percebes
- Vieiras
- Choco
- Lula
- Polvo

## CEREAIS

- Aveia em flocos grossos
- Quinoa
- Arroz (qualquer tipo)
- Pão de fabrico tradicional - cuja lista de ingredientes contenha apenas: farinha, água, sal, fermento. (pode conter sementes/frutos secos/outros alimentos permitidos) (60g/dia)
- Pão Shape/sporty (opção com baixo teor de hidratos de carbono no entanto mais processado)

## TEMPEROS/ EXTRAS

- Azeite
- Azeitonas
- Pickles
- Especiarias
- Ervas aromáticas
- Sal
- Vinagre de qualquer tipo
- Alho
- Limão
- Stevia
- Cacau 100%
- Óleo de côco
- Côco desidratado, pode ser ralado ou em lascas (ao seu gosto)

## OUTROS ALIMENTOS: