



# Lista de Compras

24 de agosto 2018



## Frutas e Vegetais

1 cabeça brócolos  
7 ou 8 cenouras  
5 batata doce  
1 alface grande  
500 gramas de rúcula  
Canónigos  
500 gramas de tomate cherry  
125 gramas de framboesas  
500 gramas de morangos  
125 gramas de mirtilos  
couve galega  
2 pepinos  
1 pimento vermelho  
2 cebolas roxas  
1 lima  
1 couve-roxa pequena  
1 molho de salsa  
3 abacates  
1 molho espinafres  
4 batatas brancas  
2 cabeças de alho  
1 molho de hotelã  
1 molho de coentros  
1 limão  
1 beringela  
2 courgettes  
1 couve-flor grande  
2 tomates  
1 alho francês  
1 banana

## Carnes Frias e Lactínicos

100 gramas de presunto  
100 gramas de queijo ralado  
1 kg de iogurte grego\*

## Carne e Peixe:

2 ou 3 robalos  
5 Bifes de peru  
2 ou 3 postas de bacalhau  
2 ou 3 postas de cherne  
1 Tira de entrecosto  
1,2Kg de polvo ou tentáculos de pota  
3 Linguados  
1 frango

## Mercearia

café  
óleo de coco  
canela  
2 latas de leite de coco  
70 gramas de polvilho doce  
probióticos  
2 dúzias de ovos  
arroz negro  
alga wakame (opcional)  
sal  
pimenta  
linhaça  
azeite  
tomate seco  
azeitonas  
noz moscada  
cacau em pó  
xarope de tâmaras

## Notas

\* se desejar fazer o seu iogurte grego siga o método indicado nas receitas utilizando 1 litro de leite gordo + probióticos.