Healthy Bites

Lista de Compras

31 de agosto de 2018

Frutas e Vegetais

5 cebolas
3 courgette média
1 Beringela
2 Cabeças de alho
6 cenouras médias
3 alho francês
1 couve-flor
6 tomates médios
1 alface
2 molhos espinafres
200 gramas de rúcula
2 molhos de coentros
3 abacates
3 Kiwis
400 gramas cogumelos
4 batata doce média
600 gramas feijão verde
2 pimentos
1 pepino
200 gramas de tomate cherry
500 gramas de morangos
1 manga
1 cebola roxa
1 molho cebolinho

Carne e Peixe:

500 gramas de perú aos cubos
2 ou 3 postas de bacalhau
800 gramas de camarão
4 ou 5 bifes de perú
3 bifes de vitela
2 ou 3 latas de atum em azeite
12 ou 13 sardinhas
600 gramas carne picada
3 ou 4 febras
2 lombos de salmão

Mercearia

café
óleo de coco
canela
Iogurte Natural (Grego)
Millet Puff
Azeite
Manteiga ghee
Cominhos
Caril
Pimentão Doce
Sal
Pimenta
1 lata leite de coco
Farinha de mandioca
Tomilho
5 Pimentas
Alho em pó
100 gramas de nozes
Frutos vermelhos congelados
Proteina de canhamo
oregãos
Manteiga de amêndoa
Molho de tomate (atenção ingredientes)

Carnes Frias e Lacticinios

12 fatias de queijo
6 fatias de presunto
Queijo ralado

Notas