



Lista de Compras

10 a 14 dezembro de 2018



Frutas e Vegetais

8 cebolas
1 couve Kaboko
150 gramas rebentos feijão mungo
8 cenouras
1 molho hortelã
125 gramas framboesas
2 cabeças de alho
1 Pedaco de abóbora
3 courgettes
4 alho francês
300 gramas cogumelos
1 molho coentros
1 Alface
200 gramas Rúcula
1 molho Espinafres
1 molho Tomilho
Couve Portuguesa
1 Cabeça de Brócolos
0,5 kg de Tomate
1 Beringela
2 Abacates
125 gramas tomate cherry
Segurelha
1 couve-flor

Carne e Peixe:

400 gramas bifes de peru
500 gramas gambas
800 gramas peito de frango
3 ou 4 lombos de salmão
400 gramas carne de vitela (picar)
3 Postas de Bacalhau
500 gramas de carne de vitela (Estufar)
8 Lombos Pescada
3 postas de maruca

Mercearia

100 gramas amendoim
sal
pimenta
alho em pó
amino coco
azeite
vinagre balsâmico
2 duzias de ovos
400ml creme de coco
Golden Milk
100 gramas passas
Mostarda Dijon
Mel
Oregãos
Molho de tomate
Louro
Frutos vermelhos congelados
Sementes de Linhaça

Carnes Frias e Lactínicos

Mozzarella fresca de búfala
100 gramas Presunto

Notas