



Lista de Compras

15 a 19 de abril 2019



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 Lacticínios

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

Carne e Peixe:

2 ou 3 robalos
5 Bifes de Perú
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
cacao 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.