



Lista de Compras

22 a 25 de julho 2019



Frutas e Vegetais

4 Batata doce média
5 courgettes
2 Pimentos Vermelhos
1 Manga
2 Cebolas Roxas
1 molho Cebolinho
1 Alface grande
200 gramas de rúcula
5 Abacates
1 molho de coentros
11 tomates médios
500 gramas de morangos
500 gramas de cogumelos
1 cabeça de alho
Segurelha fresca
1,5 kg de cenoura
1 cabeça de brócolos
2 couve-flor média
1 molho de espinafres
1 pimento verde
1 pepino

Carne e Peixe:

1 Tira de entrecosto
4 lombos de salmão
1 frango
2 peitos de frango
6 ou 7 chocos para grelhar
2 douradas
3 bifes de peru
20 sardinhas

Mercearia

café
óleo de coco
canela
millet puff
azeite
sal
2 dúzias de ovos
orégãos
farinha de mandioca (grossa)
pimenta
wakame (opcional)
3 latas de atum (natural ou azeite)
Passas de uva
frutos vermelhos congelados
açai em pó
granola (opcional)
molho de tomate (ver ingredientes)
creme de coco
bebida vegetal
extrato de baunilha
bicarbonato de sódio
farinha de coco
xarope de tâmaras
leite de coco
100 gramas de noz

Carnes Frias e Lactínicos

Iogurte grego
1 cunha de parmesão
200 gramas de queijo ralado
100 gramas de presunto de parma
2 mozzarelas frescas

Notas