



BLW - 100 ALIMENTOS

PROTEINA

<input type="checkbox"/> ATUM	<input type="checkbox"/> PESCADA
<input type="checkbox"/> BACALHAU	<input type="checkbox"/> POLVO
<input type="checkbox"/> BORREGO	<input type="checkbox"/> PORCO
<input type="checkbox"/> CAÇÃO	<input type="checkbox"/> RAIÁ
<input type="checkbox"/> CARAPAU	<input type="checkbox"/> RATÃO
<input type="checkbox"/> CHOCO	<input type="checkbox"/> ROBALO
<input type="checkbox"/> COELHO	<input type="checkbox"/> SAFIA
<input type="checkbox"/> DOURADA	<input type="checkbox"/> SAFIO
<input type="checkbox"/> FRANGO	<input type="checkbox"/> TAMBORIL
<input type="checkbox"/> GAROUPA	<input type="checkbox"/> VITELA
<input type="checkbox"/> LINGUADO	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> MARUCA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> OVO	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> PARGO	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> PATA-ROXA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> PERÚ	<input type="checkbox"/>

FRUTA

<input type="checkbox"/> ALPERCE	<input type="checkbox"/> MELANCIA
<input type="checkbox"/> AMEIXA	<input type="checkbox"/> MELOA
<input type="checkbox"/> AMORAS	<input type="checkbox"/> MIRTILOS
<input type="checkbox"/> ANANÁS	<input type="checkbox"/> MORANGO
<input type="checkbox"/> BANANA	<input type="checkbox"/> NECTARINA
<input type="checkbox"/> CEREJAS	<input type="checkbox"/> NÊSPERA
<input type="checkbox"/> COCO	<input type="checkbox"/> PAPAIA
<input type="checkbox"/> FIGO	<input type="checkbox"/> PÊRA
<input type="checkbox"/> FRAMBOESAS	<input type="checkbox"/> UVAS
<input type="checkbox"/> KIWI	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> LARANJA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> LIMÃO	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> MAÇÃ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> MANGA	<input type="checkbox"/>

LEGUMES

<input type="checkbox"/> ABÓBORA	<input type="checkbox"/> COUVE-FLOR
<input type="checkbox"/> ACELGAS	<input type="checkbox"/> ESPARGOS
<input type="checkbox"/> ALFACE	<input type="checkbox"/> FEIJÃO-VERDE
<input type="checkbox"/> ALHO	<input type="checkbox"/> GRELOS
<input type="checkbox"/> ALHO-FRANCÊS	<input type="checkbox"/> INHAME
<input type="checkbox"/> BATATA	<input type="checkbox"/> PASTINACA
<input type="checkbox"/> BATATA-DOCE	<input type="checkbox"/> PEPINO
<input type="checkbox"/> BERINGELA	<input type="checkbox"/> PIMENTO
<input type="checkbox"/> BRÓCOLOS	<input type="checkbox"/> ROMANESCO
<input type="checkbox"/> CEBOLA	<input type="checkbox"/> TOMATE
<input type="checkbox"/> CENOURA	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> CHUCHU	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> COGUMELOS	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> COURGETTE	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> COUVE	<input type="checkbox"/>

TEMPEROS E ESPECIARIAS

<input type="checkbox"/> COENTROS	<input type="checkbox"/> PIMENTA
<input type="checkbox"/> ESTRAGÃO	<input type="checkbox"/> SALSA
<input type="checkbox"/> GENGIBRE	<input type="checkbox"/> TOMILHO
<input type="checkbox"/> HORTELÃ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> MANJERICÃO	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> OREGÃOS	<input type="checkbox"/>

OLEAGINOSAS E FRUTOS SECOS

<input type="checkbox"/> ALPERCES	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> AMÊNDOAS	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ARANDOS	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> AVELÃ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> CAJU	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> NOZ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> TÂMARAS	<input type="checkbox"/>

LEGUMINOSAS

<input type="checkbox"/> ERVILHAS	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> FAVAS	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

CEREAIS E SEMENTES

<input type="checkbox"/> ALFARROBA	<input type="checkbox"/> LINHAÇA
<input type="checkbox"/> ARROZ	<input type="checkbox"/> QUINOA
<input type="checkbox"/> AVEIA	<input type="checkbox"/> TRIGO
<input type="checkbox"/> ESPELTA	<input type="checkbox"/> TRIGO SARRACENO