



## Sugestão de Lista de Compras

A lista de compras sugerida para o período do desafio é apenas um guia para a ida ao supermercado, feira ou lojas de produtos naturais. NÃO É NECESSÁRIO comprar TUDO que está na lista, apenas a adapte com as refeições sugeridas nos materiais: 2. Janela de Alimentação e 5. Receitas.

### Fibras

- Farelo de aveia sem glúten
- Semente de chia
- Semente de linhaça
- Pssyllium
- Biomassa de banana verde

### Verduras e Legumes

- Abóbora (de todos os tipos)
- Abobrinha
- Berinjela
- Beterraba
- Rabanete
- Cenoura
- Pimentões
- Vagem
- Couve-flor
- Brócolis
- Tomate
- Aipo
- Alho poró

- Palmito
- Pepino
- Aspargos
- Azeitonas
- Cogumelos
- Folhas (Alface, Agrião, Brotos, Rúcula, Couve manteiga, Repolho, Couve de Bruxelas, Acelga, Espinafre)

## **Carboidratos**

- Batata doce
- Inhame
- Mandioca/aipim
- Arroz integral
- Arroz Negro
- Quinoa
- Grão de bico
- Água de coco

## **Frutas**

- Abacaxi
- Abacate
- Coco
- Maracujá
- Frutas vermelhas (morangos, mirtilos, blueberrys)
- Maçã
- Nectarina
- Kiwi
- Lichia
- Ameixa
- Cereja
- Amora
- Limão
- Amora
- Pitaya

## **Açúcares /adoçantes**

- Açúcar de coco
- Xylitol, Erytritol

– evite os adoçantes artificiais como aspartame e sucralose

## Farinhas

- Farinha de coco
- Farinha de amêndoas

## Carnes

- Peixes
- Carne suína
- Carne bovina ( patinho, lagarto, filé mignon, músculo, coxão duro e coxão mole)
- Frango
- Ovos

## Leites Vegetais

- Leite de coco
- Leite de castanhas
- Leite de amêndoas

## Queijos

- Mussarela de búfala
- Parmesão de búfala

## Óleos e Gorduras

- Azeite de Oliva Extra-virgem
- Óleo de coco
- Manteiga Ghee
- Óleo de linhaça/chia
- Óleo de semente de abóbora/uva
- Óleo de abacate
- Banha de porco

## Oleaginosas

- Castanha de caju
- Nozes
- Amêndoas
- Avelãs
- Pistache

- Macadâmias

## Sementes

- Semente de abóbora
- Semente de Girassol
- Semente de Gergelim
- Semente de Linhaça
- Semente de Chia

## Ervas para chás

- Hibisco
- Cavalinha
- Carqueja
- Melissa
- Camomila
- Chapéu-de-couro
- Capim cidreira
- Chá verde
- Erva doce
- Passiflora
- Capim limão
- Funcho

## Temperos

- Canela
- Cúrcuma
- Pimenta do reino
- Louro
- Salsinha
- Alho
- Cebola
- Coentro
- Cheiro verde
- Orégano
- Mostarda em pó
- Manjeriço
- Sal rosa/sal marinho
- Gengibre
- Endro
- Páprica doce
- Alecrim

- Tomilho
- Noz moscada
- Curry
- Hortelã
- Vinagre de maçã