

____ Lista de Compras – De ____/____/____ a ____/____/____

Fruta	Vegetais	Pão e e cereais	Carne/Peixe	Outros
Maçã _____	Abóbora ^L _____	Pão integral, de mistura, sementes ou cereais _____	Coelho _____	Iogurtes naturais ou magros (0 %) _____
Pêra _____	Cenoura ^L _____	Arroz integral _____	Peru _____	Queijo fresco / <i>feta</i> _____
Banana peq. _____	Cebola ^B _____	Massa integral _____	Frango _____	Queijinho vaca _____
Laranja _____	Alho ^B _____	Milho _____	Vaca _____	que ri <i>light/babybell</i> _____
Limão _____	Alho francês ^B _____	Batata-doce _____	Porco _____	Manteiga de amendoim, s/açúcar _____
Morangos _____	Couve-flor ^B _____	Batata _____	Outro _____	Compota <i>light</i> _____
Melão _____	Couve branca ^B _____	Quinoa _____	Pescada _____	Sementes _____
Melancia _____	Nabo ^B _____	Esparguete _____	Dourada/robalo _____	Azeitonas _____
Framboesas _____	Chuchu ^B _____	Tostas extra finas _____	Perca _____	Polpa de tomate _____
Mirtilos _____	Tomate ^V _____	Bolachas de arroz/ milho _____	Bacalhau _____	Azeite _____
Pêssego _____	Pimentos ^{L,V,v} _____	Marinheiras/ água e sal _____	Tamboril _____	Vinagre _____
Nectarina _____	Beterraba ^R _____	<i>Corn flakes/all bran/fitness</i> _____	Lulas _____	Orégãos _____
Papaia/mamão _____	Rabanete ^R _____	Flocos de aveia integral _____	Camarão/marisco _____	Pimenta preta/branca _____
Romã _____	Couve roxa ^R _____	Farinha _____	Polvo _____	Folhas Louro _____
Abacate _____	Cebola roxa ^R _____	Outro _____	Outro _____	Pimentão Doce _____
Ananás _____	Beringela ^R _____			Tomilho _____
Manga _____	Brócolos ^v _____			Outros _____
Uvas _____	<i>Courgette</i> ^v _____			
Outra _____	Feijão-verde ^v _____			
	Pepino ^v _____			
	Espinafres ^v _____			
	Agrião ^v _____			
	Alface /rúcula ^v _____			
	Couve portuguesa ^v _____			
	Couve bruxelas ^v _____			
	Legumes salteados congelados _____			
	Outros _____			

Bebidas	Leguminosas (preferência secas)	Peixe gordo:	Frutos oleaginosos
Água _____	Grão-de-bico _____	Sardinhas _____	Amêndoas c/ pele _____
Chá (verde, preto) _____	Feijão branco _____	Salmão _____	Nozes _____
Infusões _____	Feijão preto _____	Atum (em água) _____	Cajus _____
Leite magro _____	Feijão manteiga _____	Cavala _____	Castanhas do pará _____
Bebida de soja _____	Lentilhas _____		<i>Mix</i> frutos secos s/ sal _____
Outra _____	Favas _____		Outros _____
	Ervilhas (frescas ou cong.) _____		
	Tremoços _____		