

método

CHECK IN

LISTA DE COMPRAS



ERICK PINHEIRO

NUTRICIONISTA

LISTA DE COMPRAS

Preencha com itens que estão no seu plano alimentar

FRUTAS

- | | |
|---|--|
| ☐ ABACATE | ☐ JAMBO |
| ☐ ABACAXI | ☐ JENIPAPO |
| ☐ ABIU | ☐ KIWI |
| ☐ AMEIXA | ☐ LARANJA |
| ☐ AMORA | ☐ LICHIA |
| ☐ ATEMÓIA | ☐ LIMA DA PÉRSIA |
| ☐ BANANA PRATA | ☐ LIMÃO |
| ☐ BANANA MAÇÃ | ☐ MAÇÃ |
| ☐ BLUEBERRY/ MIRTILO | ☐ MAMÃO FORMOSA |
| ☐ CAJÁ | ☐ MAMÃO PAPAIA |
| ☐ CAJU | ☐ MANGA |
| ☐ CAQUI | ☐ MARACUJÁ |
| ☐ CARAMBOLA | ☐ MARMELO |
| ☐ CEREJA | ☐ MELANCIA |
| ☐ CIDRA | ☐ MELANCIA |
| ☐ COCO | ☐ MELÃO |
| ☐ CUPUAÇU | ☐ MORANGO |
| ☐ DAMASCO | ☐ NECTARINA |
| ☐ FIGO | ☐ NÊSPERA |
| ☐ FRAMBOESA | ☐ PERA |
| ☐ FRUTA DO CONDE | ☐ PÊSSEGO |
| ☐ GOIABA | ☐ PITANGA |
| ☐ GRAPEFRUIT | ☐ ROMÃ |
| ☐ GRAVIOLA | ☐ SERIGUELA |
| ☐ JABUTICABA | ☐ TANGERINA/ MEXERICA |
| ☐ JACA | ☐ UVA |

LISTA DE COMPRAS

Preencha com itens que estão no seu plano alimentar

VERDURAS

- ☐ ACELGA
- ☐ AGRIÃO
- ☐ AIPO
- ☐ ALFACE
- ☐ ALFACE CRESPA
- ☐ ALMEIRÃO
- ☐ BRÓCOLIS
- ☐ CEBOLINHA
- ☐ CHICÓRIA
- ☐ COUVE FLOR
- ☐ COUVE MANTEIGA
- ☐ ENDÍVIA
- ☐ ESCAROLA
- ☐ ESPINAFRE
- ☐ REPOLHO
- ☐ REPOLHO ROXO
- ☐ RÚCULA
- ☐ SALSA

LEGUMES

- ☐ ABÓBORA
- ☐ ABOBRINHA
- ☐ AIPIM/ MANDIOCA
- ☐ BATATA INGLESA
- ☐ BATATA DOCE
- ☐ BERINJELA
- ☐ BETERRABA
- ☐ CARÁ
- ☐ CENOURA
- ☐ CHUCHU
- ☐ INHAME
- ☐ JILÓ
- ☐ MILHO VERDE
- ☐ NABO
- ☐ PEPINO
- ☐ PIMENTÃO
- ☐ RABANETE
- ☐ QUIABO
- ☐ TOMATE
- ☐ VAGEM

OUTRAS VERDURAS E LEGUMES

LISTA DE COMPRAS

Preencha com itens que estão no seu plano alimentar

OLEAGINOSAS

- ☐ AMÊNDOAS
- ☐ AMENDOIM
- ☐ AVELÃ
- ☐ CASTANHA DO CAJU
- ☐ CASTANHA DO PARÁ
- ☐ MACADÂMIA
- ☐ NOZES
- ☐ SEMENTE DE ABÓBORA
- ☐ SEMENTE DE GIRASSOL
- ☐ PASTA DE AMENDOIM

TEMPEROS

- ☐ AÇAFRÃO
- ☐ ALECRIM
- ☐ ALHO
- ☐ CANELA
- ☐ CEBOLA
- ☐ CEBOLINHA
- ☐ COENTRO
- ☐ COMINHO
- ☐ CRAVO
- ☐ HORTELÃ
- ☐ LOURO
- ☐ MANJERICÃO
- ☐ ORÉGANO
- ☐ PÁPRICA
- ☐ PIMENTA
- ☐ SALSÃO
- ☐ SALSINHA
- ☐ TOMILHO

OUTRAS OLEAGINOSAS E TEMPEROS

LISTA DE COMPRAS

Preencha com itens que estão no seu plano alimentar

MERCEARIA

- | | |
|--|--|
| ☐ AÇÚCAR | ☐ FERMENTO |
| ☐ ADOÇANTE | ☐ GOMA DE TAPIOCA |
| ☐ ARROZ BRANCO | ☐ GRÃO DE BICO |
| ☐ ARROZ INTEGRAL | ☐ IOGURTE NATURAL |
| ☐ AZEITE EXTRA VIRGEM | ☐ LEITE |
| ☐ CHÁ | ☐ LENTILHA |
| ☐ CACAU EM PÓ | ☐ MACARRÃO |
| ☐ CAFÉ | ☐ MANTEIGA |
| ☐ COTTAGE | ☐ MEL |
| ☐ CREME DE RICOTA | ☐ ÓLEO |
| ☐ FARELO DE AVEIA | ☐ PÃO DE FORMA |
| ☐ FARINHA | ☐ QUEIJO BRANCO |
| ☐ FEIJÃO | ☐ SAL |

OUTROS ALIMENTOS

LISTA DE COMPRAS

Preencha com itens que estão no seu plano alimentar

CARNES E OVOS

- ☐ ACÉM
- ☐ ALCATRA
- ☐ BISTECA
- ☐ CARRÉ
- ☐ COXÃO DURO
- ☐ COXÃO MOLE
- ☐ CONTRA FILÉ
- ☐ CUPIM
- ☐ COSTELA
- ☐ FÍGADO
- ☐ FILÉ MIGNON
- ☐ FRALDINHA
- ☐ LAGARTO
- ☐ MAMINHA
- ☐ MÚSCULO
- ☐ PATINHO
- ☐ PICANHA

- ☐ ANCHOVA
- ☐ ATUM
- ☐ BACALHAU
- ☐ CAÇÃO
- ☐ CAMARÃO
- ☐ LINGUADO
- ☐ MERLUZA
- ☐ PESCADA
- ☐ SALMÃO
- ☐ SARDINHA
- ☐ TILÁPIA

- ☐ COXA DE FRANGO
- ☐ FILÉ DE FRANGO
- ☐ PEITO DE FRANGO
- ☐ SOBRECOXA

- ☐ OVO
- ☐ OVO DE CODORNA

OUTRAS CARNES