



Senhor Tanquinho

Lista De Compras Low-Carb / Cetogênica

Feira / Hortifruti	Mercado	Açougue
Abacate	Azeite	Bacon
Abobrinha	Azeitona	Carne moída
Agrião	Café	Coxa de frango
Alface	Coco ralado	Filé de frango
Alho	Creme de leite	Filet mignon suíno
Berinjela	Ervas	Peixe
Brócolis	Leite de coco	Sobrecoxa de frango
Castanha do Pará	Manteiga	(Todos os cortes de todos os animais.)
Cebola	Muçarela	
Cenoura	Nozes	
Coco	Ovo	
Cogumelos	Parmesão	
Couve	Pimenta	
Couve-flor	Sal	
Espinafre		
Limão		
Morango		
Pimentões		
Tomate		

Observações

Esta é apenas uma lista exemplo.

Idealmente, você vai variar os nutrientes consumidos ao longo do ano, de acordo com a disponibilidade, com suas restrições alimentares e até mesmo com suas preferências pessoais.

A ideia é ilustrar os seguintes 3 pontos:

- 1) A maior parte da sua alimentação virá de carnes, ovos, vegetais e frutas de baixo amido (coluna "feira / hortifruti");
- 2) O cardápio não precisa ser caro! Ovos, cortes de frango e a maior parte dos vegetais são comprados por preços bem acessíveis, enquanto itens como Castanha do Pará e Amêndoas são completamente opcionais;
- 3) A base é de alimentos pouco processados. Você não precisa de bolachinhas, barrinhas, etc para viver saudável e feliz. Com os alimentos acima, você tem a liberdade de montar seu cardápio conforme preferir.