



LISTA DE COMPRAS – PROTEÍNAS

- Ovos
- Peixes no geral
- Peito de Frango
- Alcatra
- Largato
- Iorgurte Grego
- Queijo Cottage
- Peito de Peru
- Albumina (Suplemento)
- Whey Protein (Suplemento)
- Carnes Vermelhas em Geral

LISTA DE COMPRAS – GORDURAS

- Abacate
- Manteiga
- Pasta de Amendoim
- Salmão
- Maminha
- Castanhas
- Azeite
- Azeitonas
- Óleos
- Linhaça
- Carne Suína

- Coxa de Frango
- Asinha de Frango
- Linguiça
- Chia
- Bacon
- Lentilha
- Queijos no geral
- Requeijão



LISTA DE COMPRAS – CARBOS

- Arroz Branco
- Batata Doce
- Tapioca
- Cuscuz
- Banana
- Maça
- Melancia
- Inhame/Mandioca
- Biscoito de Arroz
- Feijão
- Aveia



- Ervilha
- Manga
- Laranja
- Grão de Bico
- Pipoca
- Pêsego
- Mel
- Grãos
- Pães no geral
- Leite desnatado

MÉTODO
DE EMAGRECIMENTO


LISTA DE COMPRAS – FIBRAS

- Farelo de trigo
- Farinha de Centeio
- Pão de trigo integral
- Farinha de mandioca;
- Brócolis
- Cenoura
- Caqui
- Goiaba
- Ameixa
- Castanha do Pará
- Mamão

- Farinha de soja
- Amendoim
- Coco cru
- Grão de Bico
- Sementes de gergelim
- Feijão verde
- Castanha do Pará
- Arroz integral
- Laranja da terra
- Feijão preto
- Milho