

LISTA DE COMPRAS

@larissapaveinutri

Como fazer uma lista de compras?

Antes de tudo é necessário Pensar em um cardápio básico. Café da manhã e jantar. Depois, através da lista de substituições comprar alimentos do mesmo grupo alimentar para fazer novas preparações.

Mas, mais importante do que os alimentos que devem ser comprados, são os alimentos que devemos NÃO COMPRAR → Alguns alimentos podem ser consumido fora de casa, não precisa deixar de comer, mas também não precisa ter por perto. Alguns exemplos são: produtos industrializados ultra processados, molhos, refrigerantes, etc.

Ter uma rotina saudável depende de 2 coisas:

- Desejar isso.
- Organização.

Vamos lá?

5 dias de café da manhã:

2ª - feira

- . 100g de iogurte
- . 2 c. de granola
- . 10 morangos
- . 1 xícara de café preto

3ª - feira

- . 1 copo de leite de coco
- . 1 fatia de mamão
- . 1 c. de óleo de coco
- . 2 c. de aveia

4ª - feira

- . 1 banana + 2 c. de farinha de coco + 1 ovo = Panqueca.
- . 1 colher de abacate

5ª - feira

- . 2 fatias de pão com mel e manteiga + 1 goiaba
- . 1 xícara de chá

6ª - feira

- . 1 fatia de bolo integral
- . 1 copo suco de uva
- . ½ manga

5 dias de jantar:

2ª - feira

- . 2 c. de arroz
- . 2 c. de cenoura ralada
- . 2 ovos cozidos
- . Azeite de oliva

3ª - feira

- . ½ pegador de macarrão
- . 4 c. carne moída
- . ½ prato de salada
- . Azeite de oliva

4ª - feira

- . ½ batata doce média
- . 1 lata de atum
- . molho de tomate caseiro
- . Alface
- . Azeite de oliva

5ª - feira

- . 1 fatia de pão
- . Azeite de oliva
- . Frango desfiado
- . Tomate cereja

6ª - feira

- . 1 crepioca com semente de chia
- . Legumes de forno
- . Salada verde.

Agora, vamos fazer uma lista de compras:

- Iogurte
- Granola, aveia
- Pão integral
- Morango e/ou outras frutas
- Ovos
- Café
- Leite vegetal
- Banana
- Mamão
- Óleo de coco
- Chá (opcional)
- Farinha de coco
- Abacate
- Manteiga ou manteiga ghee
- Ingredientes para o bolo: Aveia, ameixa seca, farinha de grão de bico e fermento, por exemplo.
- Farinha de linhaça/ semente de chia. (substituir).
- Manga

CÁLCIO!

Além dos produtos a base de leite, o cálcio é encontrado em boa quantidade na sardinha, no tofu e no gergelim! Leite de gergelim é super fácil de fazer, procure uma receita na internet!

Arroz
Cenoura e outros legumes
Suco integral de uva (opção)
Macarrão integral
Carne moída
Salada verde
Azeite de oliva
Batata doce/ e aipim para substituir
Atum
Tomate/ tomate cereja
Frango
Laranja e outras frutas
Tapioca
Pimentão, berinjela, abobrinha
Castanha do Pará, castanha de caju e amêndoas.
Temperos naturais: orégano, colorau, alho, cebola, açafrão, alecrim, pimenta...

VITAMINAS!

Para dar cor e sabor aos sanduíches misture legumes como a beterraba (1/4 de uma pequena), cenoura (1 cenoura pequena) ou salsa (1 maço grande). Na pasta de ricota ou no abacate. Essa dica vale para montar sanduíches multi coloridos!

Coloque aqui sua receita favorita: