

LISTA DE COMPRAS: PLANO SEMANAL 2

LEGUMES, VEGETAIS E LEGUMINOSAS

- Abóbora-japonesa — 1 kg
- Alface — 150 g
- Alho-francês — 430 g (50 g de folhas verdes)
- Batatas — 1,5 kg
- Batata nova — 600 g
- Beringela — 300 g
- Brócolos — 250 g
- Cenoura — 2 kg
- Cenouras *baby* — 200 g
- Cogumelos frescos pleurotus — 100 g
- Couve-branca (repolho) — 250 g
- Couve kale ou galega — 150 g
- Curgete — 100 g
- Espinafres — 300 g
- Feijão-verde redondo — 225 g
- Grão-de-bico enlatado — 1 x 410 g
- Pepino — 200 g
- Pimento-vermelho — 400 g
- Tomate — 750 g

FRUTAS

- Banana — 500 g (5)
- Clementinas — 85 g
- Kiwi — 450 g
- Limão — 2
- Meloa cantaloupe — 250 g
- Maracujá — 100 g
- Mirtilos — 120 g
- Tangerinas — 250 g
- Uvas — 450 g

PROTEÍNA ANIMAL E VEGETAL

- Atum em lata — 1 x 120 g
- Atum, bifes — 250 g
- Dourada — 350 g
- Frango pequeno inteiro (c/ ou s/ miúdos) — 1
- Frango, pernas — 900 g
- Ovos — 2 dúzias
- Peru, bifes — 150 g
- Peru, espetada não temperada — 1
- Pescada — 500 g
- Salmão fumado — 200 g
- Tofu — 250 g
- Vaca, carne para estufar — 600 g
- Vitela para assar — 750 g

PRODUTOS LÁCTEOS

E ALTERNATIVAS VEGETAIS

- Bebida vegetal de amêndoa — 1 l
- Bebida vegetal de arroz — 2 x 200 ml
- Iogurte natural sem lactose — 3
- Iogurte vegetal de coco — 2
- Leite sem lactose — 2 l
- Manteiga — 1 x 250 g
- Queijo mozzarella ralado* — 1 x 150 g

PÃO, CEREAIS E MASSAS

- Amido de milho (maizena)* — 400 g
- Arroz agulha* — 1 kg
- Arroz carolino* — 1 kg
- Cornflakes sem glúten* — 1 x 250 g
- Esparguete sem glúten* — 400 g
- Farinha autolevedante *Doves Farm* — 1 kg
- Farinha de arroz* — 500 g
- Farinha de millet — 1 embalagem
- Farinha de milho* — 500 g

* Se usou a primeira lista de compras, não precisa de voltar a comprar.

- Fermento de padeiro seco* — 1 embalagem de 4 x 11 g
- Fermento para bolos* — 1 embalagem de 113 g
- Flocos de aveia* — 250 g
- Fusilli sem glúten* — 1 x 400 g
- Massinha sem glúten p/ canja — 1 x 250 g
- Noodles de arroz — 1 x 200 g
- Pão ralado sem glúten — 1 x 250 g
- Polvilho azedo — 500 g
- Polvilho doce* — 500 g
- Quinoa* — 1 x 500 g

FRUTOS SECOS E SEMENTES

- Amêndoas* — 12 g
- Miolo de noz* — 100 g
- Sementes de abóbora* — 50 g
- Sementes de girassol* — 10 g
- Sementes de linhaça* — 35 g
- Sementes de sésamo* — 100 g

AÇÚCARES, COMPOTAS, BOLACHAS E CHOCOLATES

- Açúcar* — 1 kg
- Açúcar amarelo* — 1 kg
- Compota de morango* — 1 embalagem
- Chocolate preto — 100 g
- Folhas de gelatina — 4
- Galetes de arroz* — 1 embalagem
- Manteiga de amêndoa — 1 embalagem
- Xarope de ácer* — 1 x 250 ml

BEBIDAS

- Café* — 1 embalagem
- Chá branco — 1 embalagem
- Chá preto* — 1 embalagem
- Chá verde* — 1 embalagem
- Infusão de hortelã-pimenta* — 1 embalagem
- Vinho branco — 1 x 250 ml

ERVAS/CONDIMENTOS/TEMPEROS

- Açafreão em pó — 1 embalagem
- Canela* — 1 embalagem
- Cebolinho* — 30 g
- Coentros — 50 g
- Folhas de louro* — 1 embalagem
- Gengibre (opcional) — 1 embalagem
- Hortelã — 1 ramo
- Maionese — 1 embalagem
- Manjeriço* — 10 g
- Molho de soja — 1 embalagem
- Mostarda* — 1 embalagem
- Noz-moscada* — 1 embalagem
- Pimenta-preta* — 1 embalagem
- Pimentão-doce — 1 embalagem
- Polpa de tomate — 1 embalagem
- Sal* — 1 embalagem
- Sal fino* — 1 embalagem
- Salsa* — 1 ramo
- Tomilho — 1 embalagem

ÓLEOS E VINAGRES

- Azeite* — 1 x 750 ml
- Azeite aromatizado com alho* — 1 x 250 ml
- Óleo de coco* — 1 x 200 ml
- Óleo de girassol* — 1 l
- Vinagre de vinho branco* — 250 g