

# LISTA DE COMPRAS

## FRUTAS

---

---

---

## CEREAIS

---

---

---

## LEGUMINOSAS

---

---

---

## CARNES E OVOS

---

---

---

## ADOÇANTES

---

---

---

## BEBIDAS

---

---

---

## VEGETAIS

---

---

---

## RAÍZES E TUBÉRCULOS

---

---

---

## LATICÍNIOS

---

---

---

## ÓLEOS E GORDURAS

---

---

---

## CONDIMENTOS E ESPECIARIAS

---

---

---

## OUTROS

---

---

---

# Como usar a lista de compras



CAROLINE NASCIMENTO  
NUTRICIONISTA

## Regra dos três

Para utilizar a lista de compras de forma eficiente, siga a regra de três: três itens de cada grupo alimentar são suficientes para garantir variedade na alimentação. Isso significa que a cada compra, você pode selecionar três alimentos de cada grupo alimentar para manter sua despensa diversificada

Embora seja possível optar por um número maior, como 4 ou 5 itens, não recomendo ultrapassar esse limite. Isso porque corremos o risco de acabar com uma geladeira cheia de compras que acabam estragando antes de serem consumidas..

## Seja prático

Considere a sua rotina e traga praticidade ao escolher os alimentos. Por exemplo, se você tem pouco tempo ou paciência para preparar legumes frescos, pode optar por versões congeladas. Da mesma forma, se higienizar folhas verdes é uma tarefa difícil, pode escolher as versões pré-higienizadas.

Mesmo para as proteínas, como carne e frango, existem opções pré-cortadas ou desfiadas, o que pode economizar tempo na cozinha.

## Você não tem tempo infinito

A dica principal é avaliar o tempo disponível para suas refeições e decidir se prefere armazenar alimentos prontos para consumo ou se prefere cozinhar no dia a dia.

Não há certo ou errado nesse processo. O importante é encontrar o que funciona melhor para você e se adequar ao seu estilo de vida. Com planejamento e praticidade, é possível manter uma alimentação saudável mesmo na correria do dia a dia."

## E as guloseimas?

Eu sei que é tentador pegar tudo o que vê no mercado, e para as guloseimas use também a regra de três, porém precisamos de limites! Reduza a quantidade que compra pela metade e se acabar, aguarde a data da próxima compra.

## Monte seu cardápio

Na próxima página tem um espaço para você planejar suas refeições. Use-o para não ficar perdido nas refeições do seu cotidiano, voce pode ainda planejar as excessões que irá realizar na semana

# CARDÁPIO SEMANAL

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	JANTAR	LANCHE
Seg				
Ter				
Qua				
Qui				
Sex				
Sab/Do m				