

Janeiro + Saudável

LISTA DE COMPRAS

Aqui encontram a minha Lista de Compras Básica, de acordo com os alimentos que são permitidos para mim e que fazem parte do desafio **Janeiro + Saudável**! Façam a vossa e acrescentem o que mais gostarem, dentro do que é permitido.

LISTA DE COMPRAS ☒

- **Ovos** - nunca podem faltar, compro biológicos ou matinados
- **Peito de frango**
- **Peito de Perú** picado ou em bifes
- **Pernas e coxas de Frango**
- **Peixe para o forno, de mar** - pargo mulato, dourada, robalo, cherne, etc
- **Lulas e polvo** - adoro, sou viciada!
- **Salmão Selvagem Fumado**
- **Legumes à escolha** - abóbora, espinafres, cenoura, couves, feijão-verde, tomates
- **Batata doce, Mandioca ou Inhame**
- **Saladas** - rúcula, canónigos, alface
- **Cebolas** - ideal para fazer refogados
- **Fruta** - bananas, romã, frutos vermelhos (as que mais gostarem)
- **Abacate** - maduro
- **Limão e lima**, para temperar
- **Frutos secos** - nozes, avelãs, amêndoas, macadamias
- **Especiarias** - curcuma/açafrão, cominhos, pimenta preta, sal rosa dos Himalaias, coentros, salsa, alecrim
- **Côco ralado e em tiras tostado**
- **Amêndoa moída**



- **Linhaça escura e Linhaça moída**
- **Sementes** - girassol, abóbora, sésamo
- **Pepitas de Cacau Cru** - existe na zona dos produtos biológicos
- **Quinoa** – mistura de branca com vermelha (pontualmente)
- **logurte de cabra natural**, apenas 2 ingredientes: leite de cabra pasteurizado e fermentos lácteos (falei no Direto que eu consumo pontualmente porque não me faz mal)
- **Queijo Feta ou de Cabra** - a minha escolha pessoal
- **Presunto caseiro ou bacon sem açúcar nem glúten** (marca *Espina*, o melhor de todos, compra-se no *Pingo Doce*)
- **Óleo de côco**
- **Chocolate Vivani 92% ou 99%** - o meu mimo quando tenho vontade de doces, apenas 1 quadradinho!
- **Chá variado**
- **Café ou mistura de Café com Chicória** (sem Cevada!)