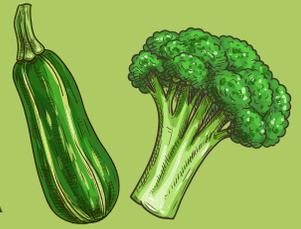


Plano de Refeições & Lista de Compras



PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CONTA

Poupe tempo e dinheiro evitando comprar coisas que não precisa, mantendo-se organizado com refeições planejadas e uma lista de compras.

Planeie as suas refeições semanais

PASSO 1: Com base nos ingredientes que já tem em casa, escreva o nome da refeição principal que deseja fazer para cada dia da semana. Esta pode ser a maior refeição do seu dia.

SEGUNDA:

TERÇA-FEIRA:

QUARTA-FEIRA:

QUINTA-FEIRA:

SEXTA:

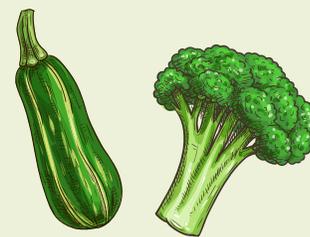
SÁBADO:

DOMINGO:

Depois de escrever a sua refeição principal para cada dia, vire esta página e faça a lista de compras para todos os ingredientes que você precisa comprar. Verifique o que já tem!

PASSO 2 →

Plano de Refeições & Lista de Compras



CONTINUAÇÃO...

Organize a sua Lista de Compras para a Semana

PASSO 2: Organize a sua lista de compras por grupos alimentares. Certifique-se de que incluiu diariamente vários alimentos coloridos nas suas refeições.

Frutas:	Exemplos
----- ----- -----	banana, maçã, bagas (frutas vermelhas), manga, melancia, ananas (abacaxi), melão
Vegetais:	
----- ----- -----	aipo, pepino, beterraba, couve-flor, alface, tomate, pimentão, cenoura
Proteína:	
----- ----- -----	feijões, aves, carnes, peixe, ovos, sementes, manteiga de amendoim ou outras castanhas
Grãos:	
----- ----- -----	pão de trigo integral, arroz integral, farinha de aveia, quinoa, tortilhas
Laticínios:	
----- ----- -----	leite de baixo teor de gordura, queijo com baixo teor de gordura, iogurte de baixo teor de gordura
Outros:	