



Lista de Compras



Detox da
Tentante



Frutas

3 bananas

(2 pequenas + 1 congelada)

2 maçãs

(1 comum + 1 em cubos)

60 g de morango
congelado

$\frac{1}{4}$ de abacate

2 tomates italianos

2 tomates picados

Suco de 2 limões

Vegetais

100 g de espinafre baby

2 xícaras de couve-flor picada

2 xícaras de brócolis picado

1 xícara de repolho roxo picado

1 xícara de cenoura picada

2 talos de aipo picados

1/2 cebola em cubos

1 cebola em rodela

1 dente de alho

1 pimentão verde



Vegetais

1 pimentão vermelho

Gengibre
fresco ralado
(1 col. sopa)

Cheiro-verde
(1 col. sopa)

Coentro fresco
(a gosto)

Ervas secas
(a gosto)





Grãos, Cereais e Sementes

1 xícara de quinoa hidratada

1/3 xícara de quinoa cozida

90 g de farinha
de grão de bico

60 g de farinha de aveia
(Marcas: Mãe terra, Quaker, Natue)

40 g de aveia em flocos
grandes (Marcas: Mãe terra, Quaker,-
Natue)

3/4 xícara de farinha
de amêndoas
(Marcas: Mãe terra, Fleischmann, Natue)



Grãos, Cereais e Sementes

1 xícara de coco ralado

(Marcas: Sococo, Mãe Terra, Vitalin, Vitao)

1 xícara de grão de bico

1/2 xícara de sementes
de girassol

1 colher (chá) de
sementes de chia

1/3 xícara de
passas orgânicas

(Marcas: Mãe Terra, Natue, Vitalin)

1/2 xícara de
amêndoas cruas

30 g de nozes picadas

Proteínas

1 kg de peixe branco
em postas

9 ovos

(6 usados para mousse,
3 em receitas)

1 porção de proteína
em pó de baunilha
(opcional)





Temperos e Condimentos

Canela

(1,5 colheres de chá no total)

Sal marinho
e sal rosa (a gosto)

1 colher (chá) de
extrato de baunilha

(Marca: Da Vinci, Vanilla Food,
McCormick)

1 colher (chá) de
páprica doce

1 colher (chá)
de cúrcuma

2 colheres (sopa)
de molho de
tomate

(Marca: Elefante, Ortomio,
Pomodoro)



Temperos e Condimentos

1 colher (sopa) de
amido de milho

(Marca: Maizena, LIZA,
Fleischmann)

2 colheres (chá) de
fermento químico

(Marca: Dr. Oetker)

-
-
-

Líquidos e Óleos

475 ml de
leite vegetal

(Marca: A Tal da Castanha,
Nude, Vida Veg)

250 ml de
leite de coco caseiro

9 colheres (sopa) de
óleo de coco
ou ghee

(Marcas óleo de coco: Copra,
Qualicoco, Santo Óleo, Organ;
Marca ghee: Lotus, Leviora,
Medhu Ghee, Yamuna)

6 colheres (sopa) de
azeite de oliva

(Marca: Gallo, Andorinha)

1 colher (sopa) de
azeite de dendê

(Marca: Cepêra, Dona Mira,
Qualicoco, Palmeiron)



Adoçantes

3 colheres
(sopa) de mel

(Marcas: Supermel, Baldoni,
Apis Fora, Native...)

1/4 xícara de xilitol
ou açúcar de coco

(Marcas: Linea, Della Terra)





Outros

340 g de chocolate 70%
(200 g + 140 g)

(Marcas: Cacau Show, Harald,
Chocolife, Barry Callebaut)

**Boas
compras!**

