

Lista de Compras

Detox da Tentante: *O Desafio*



Querida tulipa,

Aqui, você encontrará todos os ingredientes necessários para preparar as receitas recomendadas ao longo do Detox da Tentante: O Desafio. Essa lista foi pensada para garantir que sua rotina na cozinha seja prática, nutritiva e saborosa — sem surpresas e sem correrias de última hora.

Antes de sair para as compras, recomendo que você dê uma olhadinha na sua despensa e na geladeira para verificar o que já tem em casa. Assim, você evita desperdícios e economizar tempo e dinheiro.

E mais uma dica: sempre que possível, **dê preferência por comprar hortaliças e frutas frescas no começo da semana.** Isso garante mais sabor, mais nutrientes e um aproveitamento ainda melhor dos alimentos.

Com carinho e organização, sua jornada detox será ainda mais leve e prazerosa.

Com carinho,
Gabi França.



Frutas e Verduras

- Abacaxi (1 unidade grande)
- Abobrinha (2–3 unidades)
- Acelga (1 unidade)
- Alho (a gosto)
- Aipo ou salsão (1 maço)
- Banana (6–8 unidades)
- Berinjela (1 unidade)
- Beterraba (3 unidades)
- Brócolis (1 cabeça)
- Cebola (a gosto)
- Cenoura (3–4 unidades)
- Chuchu (2 unidades)
- Couve (1 maço grande)
- Espinafre (1 maço)
- Folhas verdes variadas (1 maço)
- Frutas vermelhas (1 bandeja)
- Gengibre fresco (1 pedaço grande)
- Hortelã (1 maço)
- Laranja (4–5 unidades)
- Limão (5–8 unidades)
- Maçã (4–5 unidades)
- Mandioquinha (2–3 unidades)
- Manjeriço fresco (1 maço)
- Manga (1–2 unidades)
- Maracujá (2–3 unidades)
- Morangos (1 bandeja)
- Rúcula (1 maço)
- Tomate (6–8 unidades)

Wiston



Grãos e Cereais

- Arroz integral (1 pacote)
- Aveia em flocos (1 pacote)
- Chia (1 pacote pequeno)
- Cuscuz ou tapioca (1 pacote)
- Espaguete sem glúten (1 pacote)
- Farelo de aveia (1 pacote)
- Farinha de amêndoa (1 pacote)
- Farinha de coco (1 pacote)
- Feijão (1 pacote)
- Pipoca de milho (1 pacote)
- Purê de mandioca (ou mandioca in natura)
- Quinoa em flocos (1 pacote)

Wiston



Carnes e Ovos

- Frango (peito, sobrecoxa ou desfiado — aproximadamente 2 kg)
- Peixe (para 2 refeições — aproximadamente 600 g)
- Ovos (2 dúzias)



Oleaginosas e Sementes

- Amêndoas
- Castanhas (do-pará, de caju ou nozes)
- Sementes de abóbora
- Sementes de gergelim
- Sementes de girassol
- Sementes de linhaça

Wiston



Outros Ingredientes

- Anis-estrelado
- Canela em pó
- Creme de leite de soja
- Cúrcuma em pó
- Leite de aveia
- Levedura nutricional (ou parmesão)
- Mel (opcional)
- Mostarda de Dijon
- Óleo de coco (opcional para panquecas e sopas)
- Páprica
- Pimenta-de-caiena
- Pimenta-do-reino
- Sal marinho
- Semente de erva-doce
- Semente de mostarda
- Vinagre de maçã
- Vinagre de vinho tinto

Wistia



Chás e Infusões

- Camomila
- Capim-santo
- Chá de cúrcuma (ou cúrcuma em pó)
- Chá de gengibre (ou gengibre fresco)
- Erva-doce
- Hortelã



Bebidas Naturais

- Água mineral ou filtrada
- Ingredientes para sucos naturais (abacaxi, laranja, couve, etc.)

Wiston

Boas *Compras*

