

LISTA DE COMPRAS



**A.LOW
CARBORISTA**

**INSTA: @ALOWCARBORISTA
ALOWCARBORISTA@GMAIL.COM**

ORIENTAÇÕES:

VÁ AO MERCADO SEMPRE COM A LISTA DE COMPRAS
PREFIRA IR AO MERCADO APÓS AS REFEIÇÕES

**DATA:
MERCADO:**

PERMITIDOS

| FARINHAS | | FRUTAS | | QUEIJOS | |
|--|--------------------------|-----------------|---------------------|------------------------------------|-------------------|
| AMÊNDOA | AMENDOIM | LIMÃO | CÓCO | AZUL | CAMEMBERT |
| AMORA | AVELÃ | ABACATE | MORANGO | MEIA CURA | CANASTRA |
| BERINIELA | CASTANHA DE CAJU | ACEROLA | MARACUJÁ | CHEDDAR | COALHO |
| CASTANHA DO PARÁ | CÓCO | MIRTILLO | BLUEBERRY | COLONIAL | EDAM |
| CHIA | FRANGO | FRAMBOESA | AMORA | EMMENTAL | GORGONZOLA |
| MARACUJÁ | NOZES | KIWI | | GOUDA | GRANA PADANO |
| TORRESMO | GERGELIM | VERDURAS | | GRUYÈRE | PARMESÃO |
| LINHAÇA DOURADA | LINHAÇA MARROM | ALHO | AZEITONA | PECORINO | PRATO |
| SEMENTE DE ABÓBORA | GIRASSOL | CHUCHU | PALMITO | MUSSARELA | PROVOLONE |
| PSYLLIUM | GOMA XANTANA | QUIABO | ASPARGOS | ROQUEFORT | SERRA DA ESTRELA |
| OLEAGINOSAS | | BERINIELA | MAXIXE | CREAM CHEESE | CATUPIRY |
| AMÊNDOA | AMENDOIM | VAGEM | JILÓ | REQUEIJÃO CREMOSO | MASCARPONE |
| AMORA | AVELÃ | AIPO | COGUMELOS | RICOTA | COTTAGE |
| BERINIELA | CASTANHA DE CAJU | ABÓBORA | PIMENTÕES | (QUANTO MAIS AMARELOS, MELHOR) | |
| CASTANHA DO PARÁ | NOZES | COUVE-FLORES | BRÓCOLIS | TEMPEROS | |
| MACADÂMIA | | ABOBRINHA | ALCACHOFA | AÇAFRÃO | CURRY |
| PISTACHE | | TOMATE | PEPINO | CHILLI | PÁPRICA |
| ADOÇANTES | | RABANETE | CENOURA | GENGIBRE | PIMENTA |
| XYLITOL | ERITRITOL | BETERRABA | CEBOLA | ALHO | CEBOLA EM PÓ |
| BEBIDAS | | GORDURAS | | CEBOLINHA | SALSINHA |
| CAFÉ | ÁGUA | MANTEIGA | BANHA DE PORCO | MANJERICÃO | ORÉGANO |
| ÁGUA COM GÁS | CHIMARRÃO | ÓLEO DE CÓCO | AZEITE DE OLIVA | COENTRO | NOZ MOSCADA |
| CHÁS DE SAQUINHOS | CHÁS DE ERVAS | ÓLEO DE ABACATE | ÓLEO DE LINHAÇA | PROTEÍNAS | |
| SUCO NATURAL DE LIMÃO | SUCO NATURAL DE MARACUJÁ | MANTEIGA GHEE | MANTEIGA DE GARRAFA | PEIXES (TODOS) | FRUTOS DO MAR |
| VINHO | GIN | | | CARNES VERMELHAS | AVES |
| VÓDKA | RUM | | | OVOS | MIÚDOS (VÍSCERAS) |
| REFRIGERANTE ZERO | KEFIR | | | EMBUTIDOS | |
| | | | | SALAME | LOMBINHO |
| | | | | PRESUNTO | COPA |
| | | | | CALABRESA | SALSICHA |
| | | | | BACON | |
| | | | | (PREFIRA OS ARTESANAIS SEM AÇÚCAR) | |
| OUTROS | | | | | |
| Creme de leite - Requeijão - Côco ralado (sem açúcar) - Creme azedo - Creme de ricota Queijo ralado de pacote - Nata - Leite de amêndoas e de castanhas logurte integral natural (com menos de 3 ingredientes ex. Batavo ou Nestlé) Leite de côco de vidro ou em pó (não comprar com maltodextrina) Sardinha e atum em lata (prefira os que vem no óleo e não na água). | | | | | |
| ITENS EM VERMELHO: CONSUMIR COM MUITA MODERAÇÃO / BEBIDAS ALCOÓLICAS SOMENTE APÓS 90 DIAS DO INÍCIO | | | | | |