

Lista de compras de mercado



Carnes e peixes

- ◯ Peito de frango
- ◯ Carne bovina magra
- ◯ Atum
- ◯ Salmão
- ◯ Sardinha
- ◯ Frios fatiados

Hortifrúti

- ◯ Cebola
- ◯ Alho
- ◯ Batata
- ◯ Cenoura
- ◯ Banana
- ◯ Maçã

Grãos e pães

- ◯ Macarrão
- ◯ Arroz
- ◯ Pão
- ◯ Farinha de trigo
- ◯ Aveia em flocos
- ◯ Granola sem açúcar

Laticínios e ovos

- ◯ Leite
- ◯ Ovos
- ◯ Queijo
- ◯ Iogurte

Enlatados e secos

- ◯ Feijão carioca
- ◯ Feijão preto
- ◯ Lentilha
- ◯ Molho de tomate
- ◯ Café em pó
- ◯ Frutas secas, castanhas e sementes

Temperos e condimentos

- ◯ Sal
- ◯ Pimenta-do-reino
- ◯ Cheiro-verde
- ◯ Orégano
- ◯ Coentro
- ◯ Cominho
- ◯ Caldo em tablete
- ◯ Mel
- ◯ Vinagre
- ◯ Açúcar

Óleos e gorduras

- ◯ Óleo de soja
- ◯ Manteiga

Listonic

Baixar na App Store

DISPONÍVEL NO Google Play