



## DESAFIO 21 DIAS

**CARDAPIO  
EXPERIMENTE UMA  
COMIDA DE VERDADE**



## LISTA DE COMPRAS

### Vegetais

Capriche nos vegetais se organize para consumir vegetais folhosos todos os dias

Alface

Brócolis

Beterraba

Mandioca

Abobora moranga

Tomate

Cenoura

Couve-flor

Batata doce

Batata inglesa

### Grãos e leguminosas

Grão de bico

Feijão

Lentilha

### Oleaginosas

Amendoim

Coco

Castanhas



### **Frutas**

Banana

Laranja

Mexerica

Pera

Uva

Mamão

### **Farinhas e fibras**

Tapioca

Aveia

Psillium

Chia

Linhaça

### **Cereais**

Arroz branco ou integral

Laticínios

Iogurte natural

Queijo branco

Ricota

### **Carnes**

Carne bovina bife ou moída (musculo, patinho)

Peito de frango

Sobrecoxa de frango

Ovos

Atum

Peixe





## ORIENTAÇÕES GERAIS

Dicas se não come, bebi → **Vegetais folhosos** podem ser higienizados, processados no mixer ou liquidificador com pouca água e armazenado em forminhas de gelo. No almoço você pode bater e adicionar limão, por exemplo, e consumi-los em forma de suco

Desafio Licia nutri

