



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

Folhas em geral

Brócolis

Beterraba

Abobora moranga

Tomate

Cenoura

Couve-flor

Grãos e leguminosas

Grão de bico

Feijão

Lentilha

Ervilha

Oleaginosas

Amendoim

Coco

Castanhas

Nozes

Amêndoas

Castanha de Bauru



Frutas

Maracujá

Ameixa

Pêssego

Kiwi

maça

Acerola

Limão

Farinhas e fibras

Aveia

Psillium

Chia

Linhaça

Laticínios

Iogurte natural

Queijo branco

Ricota

Carnes e ovos

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

