



## 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  
maçã  
Acerola  
Limão

### **Farinhas e fibras**

Aveia  
Psyllium  
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

