

Lista de Compras Saudável

Café da Manhã

Carboidratos de Qualidade

- __ Pães integrais
- __ Torradas integrais
- __ Tapioca
- __ Cuscuz
- __ Aveia em flocos
- __ Granola caseira
- __ Farinha de linhaça
- __ Granola sem açúcar

Proteínas Essenciais

- __ Ovos
- __ Queijos magros
- __ Iogurte natural
- __ Leite ou bebida vegetal
- __ Queijo coalho magro

Gorduras Boas

- __ Abacate
- __ Pasta de amendoim integral
- __ Oleaginosas
- __ Sementes de chia
- __ Sementes de linhaça
- __ Sementes de girasso

Complementos Naturais

- __ Mel puro
- __ Cacau 100%
- __ Canela em pó
- __ Ervas para chás
- __ Café puro

Frutas Frescas

- __ Banana
- __ Morango
- __ Maçã
- __ Mamão
- __ Laranja
- __ Kiwi
- __ Uva
- __ Abacaxi
- __ Melão

Bebidas Saudáveis

- __ Café
- __ Chás naturais
- __ Água aromatizada
- __ Suco natural sem açúcar

Quer mais ideias? Acesse nossos conteúdos semanais e descubra como tornar sua rotina mais saudável, prática e prazerosa.

E lembre-se: Cuidar da alimentação pela manhã é um gesto de amor com seu corpo e sua rotina. Comece o dia com leveza e equilíbrio! 😊

