

# Lista Saudável para Supermercado

## Verduras e Folhas Verdes

- Alface (americana, crespa, romana)
- Rúcula
- Agrião
- Espinafre
- Couve-manteiga
- Almeirão
- Escarola
- Acelga
- Chicória
- Radicchio

## Legumes

- Cenoura
- Beterraba
- Abobrinha
- Abóbora (moranga, cabotiá, japonesa)
- Chuchu
- Berinjela
- Pepino
- Quiabo
- Vagem
- Inhame
- Jiló
- Mandioca (aipim)
- Batata-doce

## Vegetais em Geral

- Brócolis
- Couve-flor
- Repolho (verde e roxo)

## Lista Saudável para Supermercado

- Pimentão (verde, vermelho, amarelo)
- Tomate (salada, cereja, italiano)
- Milho verde (espiga ou grãos)
- Cebola (roxa e branca)
- Alho-poró
- Cebolinha
- Salsinha
- Coentro

### Frutas Saudáveis (com baixo índice glicêmico)

- Abacate
- Maçã verde
- Pêra
- Limão
- Morango
- Ameixa
- Kiwi
- Mirtilo (blueberry)
- Maracujá

### Grãos e Integrais

- Arroz integral
- Quinoa
- Lentilha
- Grão-de-bico
- Feijão preto, carioca, branco
- Aveia (em flocos ou farinha)
- Farinha de linhaça dourada
- Farinha de amêndoas
- Chia
- Gergelim

# Lista Saudável para Supermercado

## Óleos e Condimentos Naturais

- Azeite de oliva extra virgem
- Óleo de coco
- Vinagre de maçã
- Sal rosa do Himalaia
- Cúrcuma (açafraão-da-terra)
- Páprica doce ou picante
- Gengibre
- Alho fresco
- Pimenta-do-reino moída na hora

## Laticínios e Alternativas Vegetais

- Leite vegetal (amêndoas, aveia, coco)
- Iogurte natural ou grego sem açúcar
- Queijo cottage ou ricota
- Kefir
- Tofu
- Leite fermentado probiótico (sem adição de açúcar)

## Oleaginosas e Sementes

- Castanha-do-pará
- Castanha de caju
- Nozes
- Amêndoas
- Pistache (sem sal)
- Sementes de girassol
- Sementes de abóbora

## Snacks Saudáveis

- Mix de nuts (sem sal ou açúcar)
- Chips de banana ou batata-doce

## **Lista Saudável para Supermercado**

- Barrinhas naturais (sem xarope de glicose)
- Frutas desidratadas (sem açúcar)
- Chocolate amargo (mínimo 70% cacau)

### **Extras Saudáveis**

- Água de coco natural
- Chá verde, hibisco ou camomila
- Suco 100% integral (uva, laranja, cranberry)
- Kombucha
- Biomassa de banana verde