

ECONOMIZE E ORGANIZE SUA SEMANA

LISTA DE COMPRAS ECONÔMICA

TUDO QUE VOCÊ PRECISA PARA A SEMANA

ORGANIZADA POR SEÇÃO DO MERCADO

Prática

Econômica

Sem Desperdício

Como usar esta lista

Esta lista foi montada com os **ingredientes que mais se repetem** nas receitas do seu kit. Tendo esses itens em casa, você consegue preparar a grande maioria dos cafés da manhã, lanches e sobremesas — gastando pouco e sem desperdício.

Ela está **organizada por seção do mercado**, para você fazer as compras de forma rápida, sem ficar indo e voltando nos corredores. Use os quadradinhos (☐) para marcar o que já colocou no carrinho.

Dica: você não precisa comprar tudo de uma vez. Escolha as receitas que vai fazer na semana e marque só os ingredientes correspondentes. Os itens-chave (ovos, aveia, banana e mel) valem sempre ter em casa.

Sua Lista da Semana

Hortifruti (Frutas e Verduras)

Banana

O ingrediente mais usado do kit. Compre uma penca — serve para bolos, panquecas, vitaminas e doces.

Maçã

Para tortas, bolos e lanches.

Limão

Bebidas, temperos e sobremesas. Rende bastante.

Frutas vermelhas (morango/congeladas)

A versão congelada é mais barata e dura mais.

Tomate

Para crepiocas, omeletes e lanches salgados.

Cenoura

Bolos e palitos para lanche.

Espinafre

Ovos mexidos e crepiocas.

Abacate

Pastas, mousses e vitaminas. Compre maduro para usar logo.

Frutas para desinchar (melancia, melão, abacaxi, pepino, mamão)

Compre 1 ou 2 conforme a estação — são mais baratas quando da época.

Hortelã e gengibre

Para chás e águas funcionais. Duram bastante na geladeira.

Ovos, Laticínios e Frios

Ovos (2 dúzias)

Use em quase tudo. Comprar a cartela de 30 sai mais em conta.

Leite desnatado

Base de vitaminas e massas.

logurte natural

Bowls, lanches e sobremesas. O pote grande rende mais que os individuais.

Queijo branco / minas

Recheios e lanches.

Requeijão light

Para crepiocas e sanduíches.

Ricota

Opção leve para recheios.

Peito de peru

Lanches proteicos.

Mercearia (Secos e Grãos)

- Aveia (pacote grande)**
2º item mais usado. O pacote de 500g-1kg sai muito mais barato.

- Mel**
Adoçante natural de quase todas as receitas doces.

- Cacau 100% em pó**
Para brownies, mousses e bolos. Rende muito.

- Chocolate 70%**
Use com moderação — compre uma barra.

- Goma de tapioca**
Crepíocas e tapiocas.

- Canela em pó**
Barata e dura meses.

- Chia e linhaça**
Pudins e para polvilhar. Compre a granel para economizar.

- Castanhas / mix**
Lanches. Comprar a granel é mais barato que ensacado.

- Granola**
Bowls e iogurtes.

- Coco ralado**
Docinhos e cocada.

- Pasta de amendoim**
Lanches e panquecas.

Opcionais e Bebidas Funcionais

- Chá verde e hibisco**
Para as bebidas que desincham. Rendem muitas xícaras.

- Água de coco**
Base de sucos diuréticos.

- Whey protein (opcional)**
Só se você já usa — para receitas proteicas.

- Leite de amêndoas (opcional)**
Alternativa ao leite comum.

6 Dicas para Economizar

- 1 Monte o cardápio antes.** Escolha 5-7 receitas da semana e compre só o necessário. Evita desperdício e gasto à toa.
- 2 Compre a granel.** Aveia, castanhas, chia e linhaça saem bem mais baratos pesados do que ensacados.
- 3 Prefira frutas da época.** Elas são mais baratas, mais saborosas e mais nutritivas.
- 4 Aproveite os itens-chave.** Ovos, aveia, banana e mel aparecem na maioria das receitas — tendo eles, você sempre consegue preparar algo.
- 5 Congele o que dá.** Banana madura, frutas vermelhas e até massas de panqueca podem ser congeladas para não perder.
- 6 Não vá ao mercado com fome.** Parece bobo, mas reduz as compras por impulso.