

BÔNUS EXCLUSIVO 3

Lista de Compras Inteligente para 4 Semanas

O guia prático para economizar até 40% no supermercado, evitar ingredientes que sabotam a saúde e ter sempre a despensa preparada.

✓ Organizada por Corredores

✓ Dicas Anti-Desperdício

✓ Econômica

Chef Luana Queiroz · Livro Oficial de Bônus

Hortifrúti (Legumes e Verduras de Baixo Índice Glicêmico)

Essenciais Semanais: Abobrinha italiana, berinjela, espinafre, brócolis, couve-flor, repolho verde/roxo, tomate maduro, alface crespa, pepino japonês, cebola e alho roxo.

Dica de Compra: Compre legumes da época e congele em porções já picadas e branqueadas (veja o Manual das Marmitas).

Açougue, Peixaria & Ovos

Proteínas Magras e Vasodilatadoras: Cartelas de ovos caipiras, peito de frango em filé, patinho ou coxão mole moído, filés de tilápia ou sardinhas frescas (ricas em ômega-3).

Farinhas e Grãos Funcionais (Substitutos da Farinha Branca)

Na Casa de Produtos Naturais ou Supermercado: Farinha de aveia sem glúten, farinha de amêndoas ou linhaça dourada, sementes de chia e cacau em pó 100% alcalino.