

# LISTA DE COMPRAS

Todos os itens dessa lista tente comprar o máximo que você puder orgânico

## Frutas para o menu terapêutico

Procurar frutas com propriedades antioxidantes de baixo índice glicêmico. O índice glicêmico (IG) é um valor que indica a velocidade com que os carboidratos presentes em um alimento chegam na corrente sanguínea e alteram a glicemia, que é o nível de açúcar no sangue.

O cálculo do índice glicêmico é feito em laboratório, sendo medido em uma escala que varia de 0 a 100.

- Baixo índice glicêmico têm valor menor ou igual a 50
- Médio índice glicêmico apresentam valores entre 51 a 69
- Alto índice glicêmico são iguais ou maiores a 70.

Coco verde

Maçã - verde, orgânica

Frutas vermelhas orgânicas (fresco ou congelado)

Romã

Cereja

Kiwi, orgânico

Aloe Vera (1-2)

Goiaba

Maracuja

Pêra

Tamarindo

Acerola

Toranja

Graviola (sape sape)

Tangerina

Jamelão

Ameixa

Jabuticaba (loengo)

Seriguela (gajaja)

Fruta Caju

# LISTA DE COMPRAS

## Vegetais/ Legumes

Couve  
Couve de Bruxelas  
Menta  
Aspargos  
Rúcula  
Abacate  
Manjeriçã  
Brócolis  
Repolho chinês  
Repolho  
Cenouras  
Couve-flor  
Aipo  
Pepino  
Dente de leão  
Limão ou lima  
Alface  
Todos os tipo de folhas verdes  
Inhame -(Malanga)  
Cebola  
Cebolinha/ cheiro verde  
Alho  
Salsa  
Coentro  
Beterraba e folhas de Beterraba  
Espinafre  
Folha de estévia  
Batata-doce  
Mandioca orgânica  
Rabanetes  
Abóbora –todos os tipos  
Nabo  
Quiabo  
Azeitonas  
Ervilhas  
Vagem, congelado ou fresco,  
Gengibre  
Abobrinha  
Alho-poró orgânico

# LISTA DE COMPRAS

## Grãos / Sementes

Trigo sarraceno descascado, orgânico, cru  
Farinha de mandioca orgânica  
Amaranto, orgânico  
Farinha de araruta orgânica  
Semente de chia, orgânica  
Linhaça orgânica  
Feijões orgânicos  
Quinoa orgânica  
Lentilhas vermelhas orgânicas  
Castanha de caju cru  
Lentilhas  
Sementes de abóbora crua  
Sementes de girassol crua

## Items Gerais

Sal marinho celta  
Coco lascado  
Açúcar de coco  
Semente de Coentro em pó  
Cardamomo em pó, 100 gr.  
Alho em pó ou grânulos, orgânico  
Mel orgânico cru  
Alfarroba em pó, orgânica ½ kl  
Coco ralado  
Cúrcuma em pó  
Baunilha  
Endívias  
Funcho  
Casca de limão  
Cebola em pó  
Carvão em pó