



- Personalize esta lista
- Organize suas receitas
- Planeje uma semana com 1 clique
- Colabore em tempo real



FRUTAS E LEGUMES

- ☐ Aspargos
- ☐ Beterrabas
- ☐ Brócolis
- ☐ Couve-flor
- ☐ Cenouras
- ☐ Aipo
- ☐ Milho
- ☐ Pepinos
- ☐ Verduras folhosas
- ☐ Alface
- ☐ Cogumelos
- ☐ Cebolas
- ☐ Pimentões
- ☐ Batatas
- ☐ Espinafre
- ☐ Abobrinhas
- ☐ Tomates
- ☐ Maças
- ☐ Abacate
- ☐ Bananas
- ☐ Frutos vermelhos
- ☐ Cerejas
- ☐ Uvas
- ☐ Kiwi
- ☐ Limões
- ☐ Lima
- ☐ Melões
- ☐ Laranjas
- ☐ Pêssegos
- ☐ Peras
- ☐ Ameixas

PADARIA

- ☐ Bagel
- ☐ Pães
- ☐ Bolo
- ☐ Biscoitos
- ☐ Crackers
- ☐ Croissant
- ☐ Pão fresco
- ☐ Confeitaria
- ☐ Pita
- ☐ Pão fatiado

LATICÍNIOS

- ☐ Manteiga
- ☐ Creme de chantilly
- ☐ Margarina
- ☐ Leite
- ☐ Creme azedo
- ☐ Iogurte
- ☐ Queijo
- ☐ Ricota
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesão
- ☐ Provolone
- ☐ Queijo ralado
- ☐ Ovos

CARNES E FRIOS

- ☐ Pancetta
- ☐ Carne de vaca
- ☐ Frango
- ☐ Carne moída
- ☐ Peru moído
- ☐ Presunto
- ☐ Cachorro-quente
- ☐ Porco
- ☐ Linguiça
- ☐ Bife
- ☐ Peru
- ☐ Frios

PEIXE E FRUTOS DO MAR

- ☐ Peixe fresco
- ☐ Salmão
- ☐ Caranguejo
- ☐ Ostras
- ☐ Camarões

CONGELADOS

- ☐ Burritos
- ☐ Sobremesas
- ☐ Palitos de peixe
- ☐ Sorvete
- ☐ Pizzas
- ☐ Picolés
- ☐ Batatas fritas
- ☐ Sorvete de fruta
- ☐ Refeições prontas

DESPENSA

- ☐ Feijão
- ☐ Azeitonas
- ☐ Molho para macarrão
- ☐ Conservas
- ☐ Atum
- ☐ Sopas
- ☐ Caldo
- ☐ Fermento
- ☐ Farinha
- ☐ Açúcar
- ☐ Açúcar mascavo
- ☐ Açúcar de confeitador
- ☐ Chocolate
- ☐ Cacau
- ☐ Farinha de rosca
- ☐ Aveia

CEREAIS E MASSAS

- ☐ Arroz
- ☐ Massa
- ☐ Cereal

TEMPEROS E MOLHOS

- ☐ Ketchup
- ☐ Maionese
- ☐ Mostarda
- ☐ Molho barbecue
- ☐ Molho picante
- ☐ Molho
- ☐ Molho de soja
- ☐ Xarope
- ☐ Molho inglês
- ☐ Vinagre
- ☐ Molho para salada
- ☐ Azeite de oliva
- ☐ Óleo vegetal

ESPECIARIAS

- ☐ Manjeriço
- ☐ Pimenta preta
- ☐ Coentro
- ☐ Canela
- ☐ Alho
- ☐ Orégano
- ☐ Salsa
- ☐ Pimenta
- ☐ Sal
- ☐ Baunilha

BEBIDAS

- ☐ Água engarrafada
- ☐ Café
- ☐ Chá
- ☐ Refrigerante
- ☐ Suco de fruta