



Cardápio

Semanal

Low Carb 1

Dia	Almoço	Jantar
Seg	<u>Linguado em crosta de quinoa,</u> <u>tomate recheado com ratatuille e</u> <u>tapenade</u>	<u>Mignon de porco</u> <u>Arroz negro</u> <u>Aspargos</u>
Ter	<u>Cubos de frango com tomate,</u> <u>páprica e leite de coco</u> <u>Couve-flor em crosta de tahine</u>	<u>Espaguete de abobrinha</u> <u>Molho Bolonhesa</u>
Qua	<u>Tilápia com molho de maracujá e</u> <u>creme de espinafre</u>	<u>Medalhão com molho de mostarda</u> <u>Purê de batata baroa</u> <u>Brócolis comum com alho e limão</u>
Qui	<u>Lombinho com legumes</u> <u>Arroz branco com alho poró</u> <u>Feijão com abóbora</u> <u>Couve refogada</u>	<u>Camarão ao molho de tomate</u> <u>Batata calabresa assada</u> <u>Abobrinha em rodela</u>
Sex	<u>Almôndega de carne</u> <u>Arroz de brócolis</u> <u>Cenoura em palito no forno</u>	<u>Hamburguer de peixe</u> <u>Arroz de amêndoas</u> <u>Purê de ervilha com brócolis e</u> <u>hortelã</u>

Lista de Compras Semanal

Almoço

Verduras e folhosos

1 Alface Lisa
1 Alface americana
2 molho de rúcula
2 molhos de agrião

Legumes

5 tomates grandes
3 abobrinhas
7 cenouras
1 berinjela
1 caixa de tomatinho sweet grape
2 couves-flor
2 molhos de espinafre
1 molho de couve
1 alho-poró
300 g de abóbora
1 lata de tomate pelado
1 brócolis comum

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas
1 maracujá

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
2 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 molho de salsa
1 molho de manjerição
1 molho de alecrim
1 molho de cebolinha
1 molho de louro
1 molho de coentro
1 molho de tomilho
1 molho de hortelã
200 g de azeitona preta

Laticínios

1 manteiga
200 ml de leite de coco
280 ml de creme de leite fresco
50 g de queijo parmesão

Carnes

8 filés de linguado
2 anchovas
500 g de peito de frango
2 tilaías
600 g de lombinho
500 g de patinho moído

Lista de Compras Semanal

Jantar

Verduras e folhosos

1 Alface Lisa
1 Alface americana
2 molho de rúcula
2 molhos de agrião

Legumes

1 bandeja de aspargos
1 lata de tomate pelado
1 passata de tomate
8 abobrinhas
2 brócolis comum
300 g de ervilha congelada

Raizes

4 batatas baroa
500 g de batata calabresa

Frutas

1 limão Tahiti
1 limão siciliano
2 laranjas

Oleaginosas

50 g de amêndoas laminadas

Temperos e ervas frescas

4 cebolas brancas
2 cebolas roxas
2 cabeças de alho
1 molho de salsa
1 molho de manjericão
1 molho de alecrim
1 molho de cebolinha
1 molho de louro
1 molho de coentro
1 molho de tomilho
1 molho de hortelã
1 pimenta dedo de moça

Laticínios

1 manteiga

Carnes

600 g de filé minion suíno
300 g de carne moída
600 g de filé mignon
600 g de camarão
500 g de tilápia