

# Lista de Compras Semanal

Planeje suas compras, ganhe tempo, evite desperdícios e facilite suas escolhas no dia a dia.

## HORTIFRÚTI

Frutas, verduras e legumes

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## CEREAIS E TUBÉRCULOS

Arroz, pães, batatas, mandioca, massas, etc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## PROTEÍNAS

Carnes, ovos, peixes, frango, leguminosas, tofu

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## LATICÍNIOS

Leites, iogurtes, queijos e derivados

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

## COMO USAR



Planeje suas refeições da semana.



Veja o que já tem em casa e o que precisa repor.



Preencha apenas o que você realmente precisa.



Compre com calma e intenção.



## DESPENSA

Azeites, óleos, conservas, temperos, molhos, etc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## CONGELADOS

Congelados, refeições prontas, caldos, etc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## SNACKS E DOCES

Castanhas, barrinhas, chocolates, etc.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## HIGIENE E LIMPEZA

Produtos de higiene, limpeza e cuidados

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



## OUTROS

Itens extras

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Planejar a semana também é uma forma de cuidar da saúde.



Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_