



Luciana de Oliveira Machado

Nutrição Clínica & Dietoterapia

### LISTA DE COMPRAS REFERÊNCIA

Qt.	LIMPEZA
	Detergente
	Sabão em pó
	Amaciante
	Álcool
	Água sanitária
	Desinfetante
	Saco de lixo
	Pano de chão
	Esponja
	Vassoura
	Pá
	Rodo
	Inseticida
	Pano de prato
	Sabão de coco
Qt.	HIGIENE
	Sabonete
	Shampoo
	Condicionador
	Papel higiênico
	Absorvente
	Cotonete
	Algodão
	Creme dental
	Aparelho de barbear
	Lenço de papel
	Desodorante
	Fio dental
	Removedor de esmalte
	Creme hidratante
Qt.	FRUTAS
	Banana
	Maçã
	Laranja
	Limão
	Morango
	Pera
	Mamão
Qt.	LEGUMES E VERDURAS
	Tomate
	Cebola



*Luciana de Oliveira Machado*

Nutrição Clínica & Dietoterapia

	Alface
	Batata
	Cenoura
	Repolho
	Brócolis
	Couve
	Couve-flor
	Beterraba
	Berinjela
Qt.	CARNES
	Bovina
	Suína
	Frango
	Peixes
Qt.	COMIDA EM GERAL
	Açúcar
	Arroz
	Feijão
	Farinha
	Azeite
	Óleo
	Café
	Chá
	Biscoitos
	Leite condensado
	Creme de leite
	Chocolate em pó
	Fubá
	Macarrão
	Molho de tomate
	Maisena
	Vinagre
	Pipoca
	Cereais
	Ovo
	Queijo
Qt.	TEMPEROS E CONDIMENTOS
	Sal
	Pimenta
	Alho
	Temperos prontos
	Orégano
	Salsinha



Luciana de Oliveira Machado

Nutrição Clínica & Dietoterapia

	Cebolinha
	Mostarda
	Hortelã
	Alecrim
Qt.	<b>PÃO E COMPLEMENTOS</b>
	Pão Integral
	Manteiga
	Biscoito Integral
	Frios fatiados
	Geleia
	Queijo Cottage ou Quark
	Requeijão
Qt.	<b>BEBIDAS</b>
	Leite
	Água mineral
	Refrigerantes
	Sucos
	Bebidas alcoólicas
Qt.	<b>SE TIVER PETS...</b>
	Ração
	Produtos para banho
	Areia
Qt.	<b>SE TIVER BEBÊ...</b>
	Fralda
	Papinha
	Chupeta
	Lenço umedecido
	Mamadeira
	Talco
Qt.	<b>OUTROS</b>
	Papel alumínio
	Papel toalha
	Fósforo/isqueiro
	Papel filme
	Saco plástico
	Guardanapo de papel
	Vela para jantar romântico
Qt.	<b>RECEITAS ESPECIAIS</b>
	Fermento
	Amido



*Luciana de Oliveira Machado*

Nutrição Clínica & Dietoterapia

	Baunilha
	Gelatina
	Iogurte