

PROTEÍNAS	CARBOIDRATOS	FRUTAS	VEGETAIS
Ovos	Arroz integral	Maças	Agrião
Peixes: Atum	Arroz basmati	Bananas	Acelgas
Sardinha	Batata doce	Frutos vermelhos	Espinafres
Salmão	Quinoa	Laranja	Tomate
Cavala	Massas integrais	Toranja	Pimento
Pescada	Pão integral	Limão	Pepino
Outros	Aveia	Kiwi	Beterraba
Carnes brancas: Peru		Pêras	Alface
Frango		Pêssego	Rúcula
Carne vermelha magra		Melão	Cenoura
Tofu		Melancia	Abóbora
Seitan		Meloa	Couve-Flor
Tempeh		Manga	Bróculos
Algas		Papaya	Grelos
		Abacaxi	Nabiças
		Abacate	Couves
		Uvas	Canónigos
			Espargos
			Beringela
LÁCTEOS DIVERSOS	SEMENTES	LEGUMINOSAS	Courgette
Iogurte natural	Chia	Ervilhas	Feijão Verde
Iogurte grego	Linhaça	Grão de bico	Cogumelos
Skyr	Girassol	Lentilhas	Alho Francês
Kefir	Abóbora	Feijão	
Queijo ricotta	Sésamo		
Queijo fresco			
Quark			
TEMPEROS	ADOÇANTES	GORDURAS BOAS	OLEAGINOSAS
Pasta de alho (azeite e alho triturado)	Mel puro	Azeite	Castanha do Pará
Alho	Açúcar de côco	Óleo de côco	Castanha Caju
Cebola	Stevia	Manteigas frutos secos	Nozes
Cebolinho	Xarope de ácer	Tahini	Amendoas
Manjericão	Xarope de arroz		Pinhões
Salsa	Xarope de agave		Macadâmia
Coentros			
Hortelã			
Louro		REFORÇO DE ANTI-OXIDANTES	BEBIDAS VEGETAIS
Pimenta		Cacau raw	Bebida de arroz
Sal Rosa/Flor de sal		Chá-verde	Bebida de amendoa
Açafrão ou Curcúma		Bagas Goji	Bebida de aveia
		Açaí	Bebida de caju
		Vitamina C	

