

BÔNUS PREMIUM

Lista de Compras dos 8 Pratos

Tudo o que você precisa para preparar refeições simples, equilibradas e práticas durante a semana.

VITTALLE — Plano Barriga Hormonal 40+



Antes de pegar o carrinho

Esta não é uma lista para encher a despensa. É uma lista para **facilitar a sua semana** — e isso começa antes mesmo de sair de casa.

Confira o que já tem

Verifique a geladeira, o freezer e a despensa antes de montar sua lista. Evite comprar o que você já possui.

Escolha suas refeições

Você não precisa preparar os oito pratos na mesma semana. Escolha os que fazem mais sentido para a sua rotina.

Compre com propósito

Priorize alimentos que aparecem em mais de uma refeição. Isso reduz o desperdício e simplifica a compra.

Ajuste à sua casa

As quantidades dependem de quantas pessoas vão consumir. Adapte a lista à sua realidade.

Compre para usar — não apenas para ter.

8 pratos. Uma compra muito mais inteligente.

Todos os pratos abaixo foram pensados para compartilhar ingredientes entre si — tornando sua lista menor e sua semana mais organizada.



Frango Grelhado com Legumes e Salada



Carne Magra com Abóbora e Brócolis



Frango Desfiado com Purê de Batata-Doce



Carne Moída com Arroz e Legumes



Omelete Completa com Salada



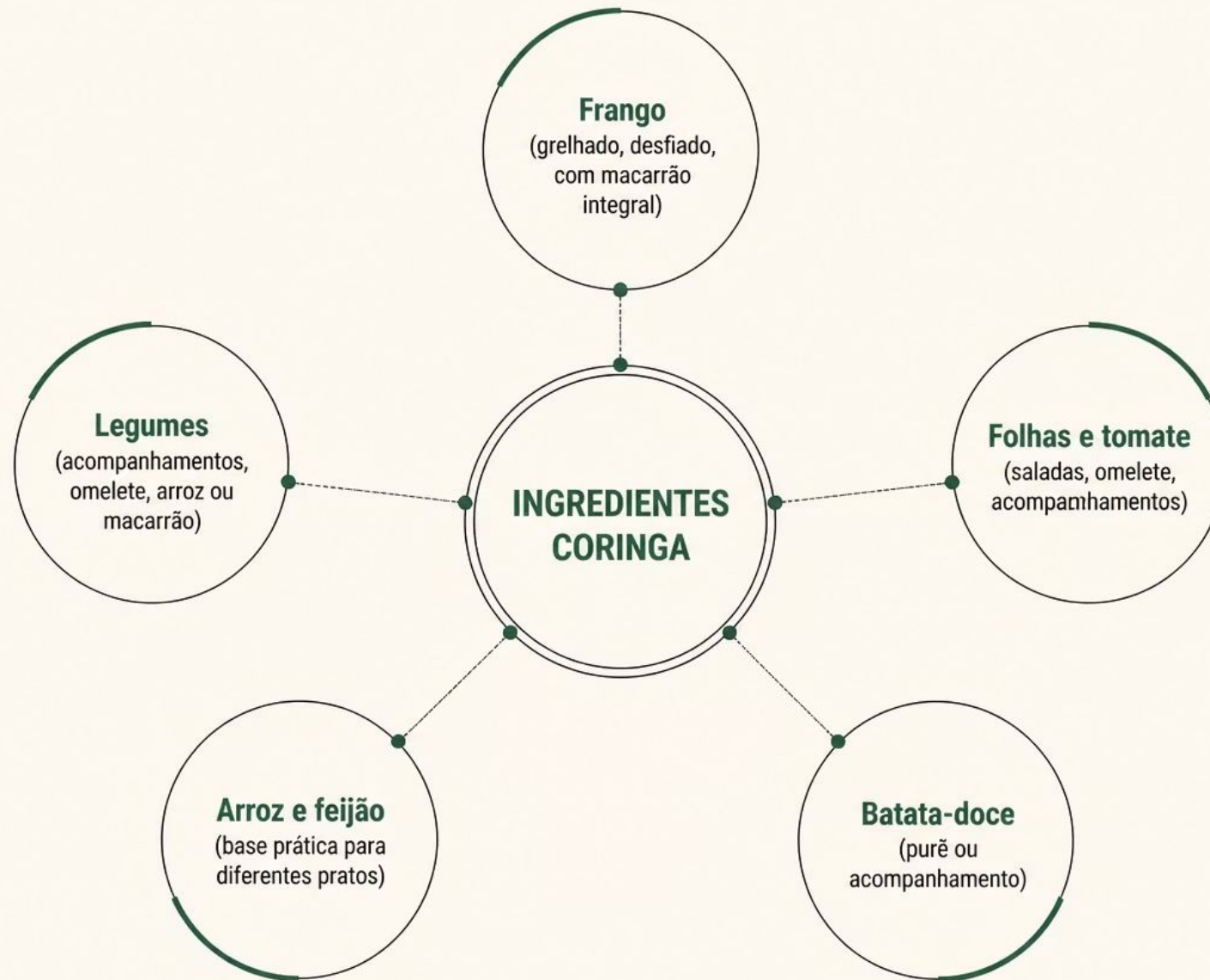
Macarrão Integral com Frango e Legumes



Filé Grelhado com Arroz, Feijão e Salada

Compre uma vez. Use de vários jeitos.

Uma compra inteligente aproveita os **mesmos ingredientes em diferentes refeições**. Isso simplifica a rotina, reduz o desperdício e evita uma lista enorme e cansativa.



Menos ingredientes diferentes. Mais possibilidades de refeições.

Comece pelas proteínas

Elas formam a base de vários dos 8 pratos.

Sua lista de proteínas

- ☐ Peito ou filé de frango
- ☐ Peixe de sua preferência
- ☐ Carne bovina magra para grelhar
- ☐ Carne moída magra
- ☐ Ovos

 **Antes de comprar:** Pense em quantas refeições da semana serão preparadas em casa e ajuste a quantidade à sua realidade. Não existe quantidade universal — cada família é diferente.

 **Dica prática:** Ao chegar em casa, separe as proteínas em porções antes de refrigerar ou congelar. Isso agiliza muito o preparo durante a semana.



Agora encha o carrinho de cores

Hortifruti da semana

- ☐ Brócolis
- ☐ Abóbora
- ☐ Cenoura
- ☐ Abobrinha
- ☐ Tomate
- ☐ Folhas para salada
- ☐ Cebola
- ☐ Outros legumes que sua família já consome

Não precisa comprar todos

Escolha variedade suficiente para montar os pratos que pretende preparar naquela semana. A rotatividade é mais importante que a variedade máxima.

Para facilitar

Folhas lavadas, legumes já higienizados ou opções congeladas sem molhos podem ser úteis quando a rotina estiver corrida. Praticidade também é uma boa escolha.



As bases que completam as refeições

Simples, versáteis e essenciais — estas quatro bases aparecem em quase todos os pratos da lista.

- ☐ Arroz
- ☐ Feijão
- ☐ Batata-doce
- ☐ Macarrão integral



Arroz

Base para carne, frango grelhado ou filé. Presente em várias combinações da semana.



Feijão

Combina com arroz, salada e proteína. Uma das combinações mais práticas e nutritivas.



Batata-doce

Pode virar purê cremoso ou acompanhamento assado. Versátil e saborosa.



Macarrão Integral

Pode receber frango e legumes com facilidade. Uma refeição completa e satisfatória.



Poucos temperos. Muito mais sabor.

Sua lista de temperos

- ☐ Alho
- ☐ Cebola
- ☐ Limão
- ☐ Azeite de oliva
- ☐ Ervas naturais ou secas
- ☐ Pimenta-do-reino
- ☐ Páprica
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Orégano

Menos é mais

Você não precisa de molhos complicados para transformar ingredientes simples em refeições saborosas. Um bom azeite, alho fresco e ervas naturais já fazem uma diferença enorme no sabor e na apresentação dos pratos.

Estes temperos aparecem em praticamente todos os 8 pratos — e por isso são investimentos que rendem muito ao longo da semana.

Se quiser simplificar ainda mais, comece aqui.

Esta é a sua **lista essencial mínima** — com ela você já consegue criar diferentes combinações sem transformar a compra em uma missão complicada.

Proteínas

- ☐ Frango
- ☐ Ovos
- ☐ Peixe ou carne magra

Vegetais

- ☐ Folhas
- ☐ Tomate
- ☐ Brócolis
- ☐ Cenoura ou abobrinha

Bases

- ☐ Arroz
- ☐ Feijão
- ☐ Batata-doce

Complementos

- ☐ Azeite
- ☐ Limão
- ☐ Alho
- ☐ Temperos

Com essa base, você já consegue criar diferentes combinações sem transformar sua compra em uma missão complicada.

Atalhos inteligentes também contam.

Nos dias mais corridos, praticidade não é falta de cuidado — é inteligência. Conheça os atalhos que funcionam sem abrir mão de boas escolhas.



Legumes Congelados

Prefira versões simples, sem molhos prontos. Brócolis, ervilha e cenoura congelados funcionam muito bem.



Folhas Higienizadas

Já lavadas e prontas para uso. Podem economizar tempo precioso nos dias mais corridos da semana.



Frango Já Preparado

Preparar uma quantidade maior de uma vez pode facilitar duas ou três refeições diferentes ao longo da semana.



Ovos

Uma das opções mais práticas para refeições rápidas e completas. Versáteis, rápidos e sempre úteis.

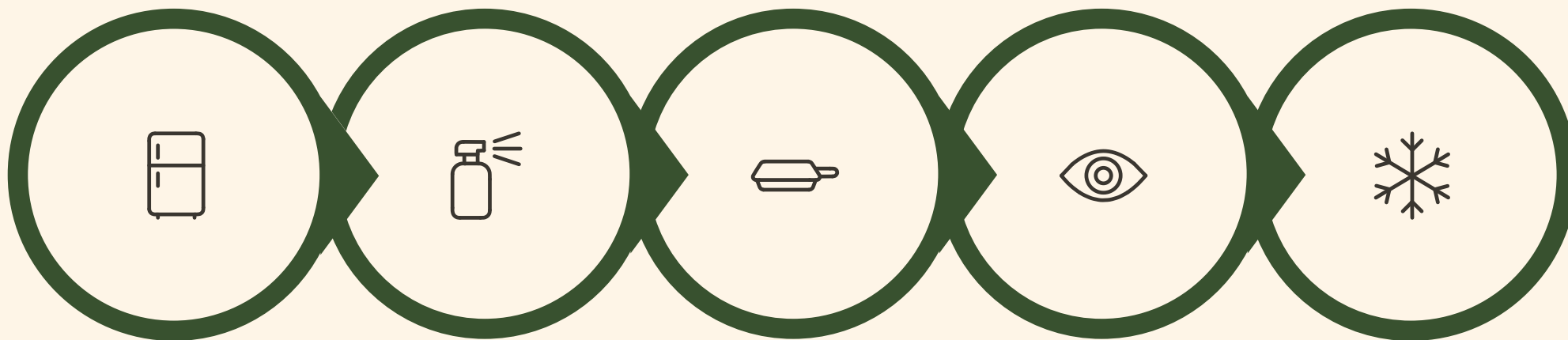


Arroz e Feijão Congelados em Porções

Congelar porções prontas pode reduzir o improviso durante a semana e facilitar o dia a dia.

20 minutos agora podem facilitar vários dias.

Organizar a compra assim que chegar em casa é um dos gestos mais simples — e mais eficientes — para tornar a semana mais tranquila.



Refrigerados

Higienizar

Separar

Coringas

Congelar

Esses cinco passos não precisam ser perfeitos — basta torná-los um hábito simples após cada compra semanal.

O que está no carrinho já pode virar o seu prato.

Veja como os ingredientes que você comprou se transformam em refeições reais — sem complicação.



Frango + Brócolis + Arroz +
Salada



Peixe + Legumes + Folhas



Carne Magra + Abóbora +
Brócolis



Ovos + Tomate + Folhas

Continue variando sem complicar.

Quatro combinações a mais para manter a semana interessante — com os mesmos ingredientes inteligentes da sua lista.



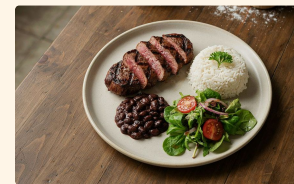
Frango Desfiado + Purê de
Batata-Doce



Carne Moída + Arroz +
Legumes



Macarrão Integral + Frango
+ Legumes



Filé + Arroz + Feijão +
Salada

Sua lista rápida

Salve esta página no celular ou use como referência durante a compra.

Proteínas

- ☐ Frango
 - ☐ Peixe
 - ☐ Carne magra
 - ☐ Carne moída
 - ☐ Ovos
-

Bases

- ☐ Arroz
- ☐ Feijão
- ☐ Batata-doce
- ☐ Macarrão integral

Hortifruti

- ☐ Brócolis
 - ☐ Abóbora
 - ☐ Cenoura
 - ☐ Abobrinha
 - ☐ Tomate
 - ☐ Folhas para salada
 - ☐ Cebola
 - ☐ Limão
 - ☐ Alho
-

Temperos e Complementos

- ☐ Azeite de oliva
- ☐ Ervas naturais ou secas
- ☐ Pimenta-do-reino
- ☐ Páprica
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Orégano

Faça esta checagem de 30 segundos.

Antes de ir para o caixa, responda com honestidade. Cinco perguntas simples que garantem uma compra com intenção.

☐ Tenho proteínas para as refeições que planejei?

☐ Tenho vegetais suficientes para acompanhar os pratos?

☐ Tenho pelo menos duas bases práticas em casa?

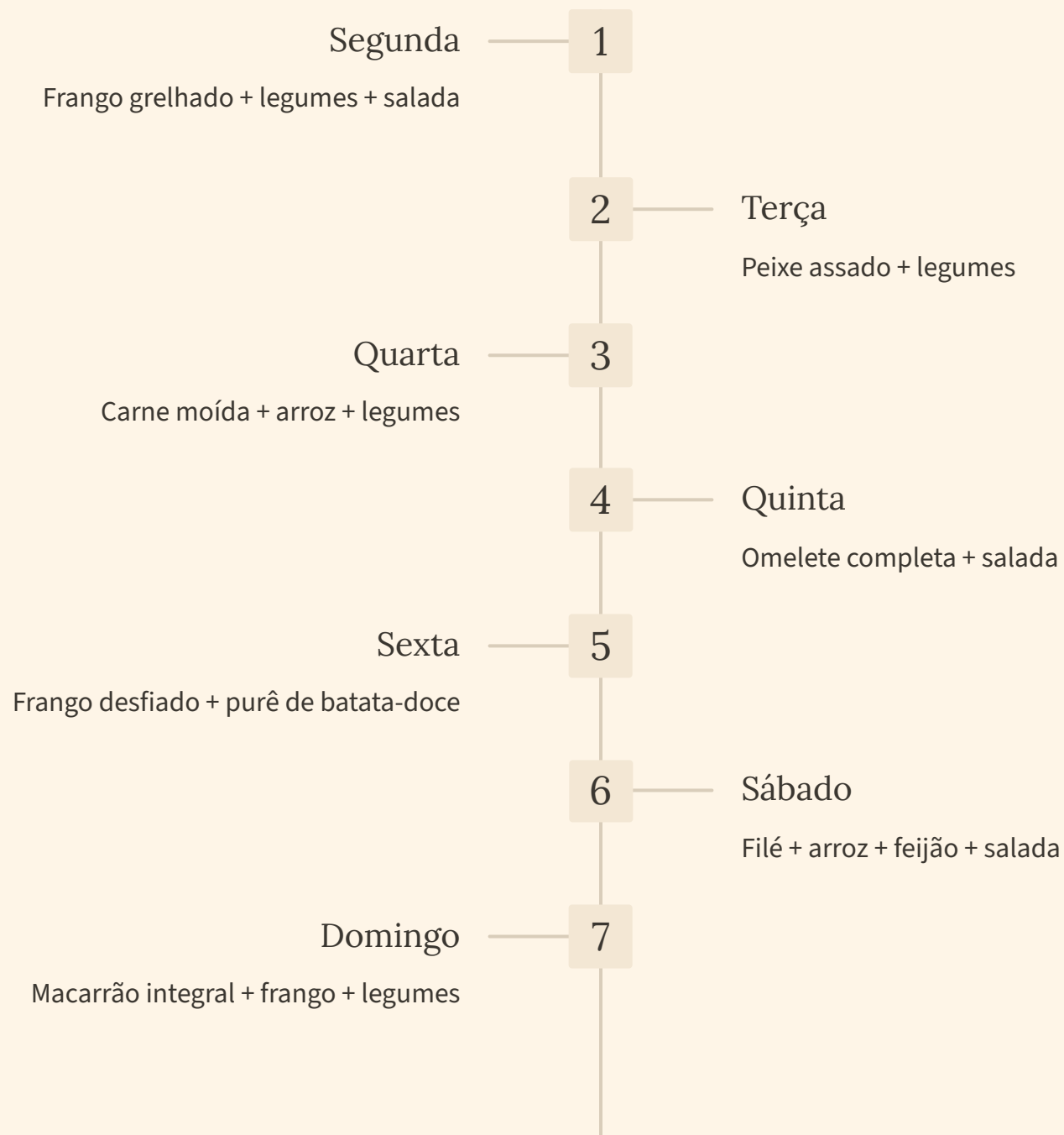
☐ Estou comprando algo que provavelmente não vou usar?

☐ Consigo visualizar refeições com o que está no carrinho?

Se você consegue enxergar suas refeições dentro do carrinho, sua compra já está fazendo sentido.

Veja como uma compra pode atravessar a semana.

Este é apenas um exemplo de organização. Adapte às refeições que fazem sentido para a **sua** rotina.



Lembre-se: você não precisa seguir esta ordem. O objetivo é ter opções prontas para cada dia, sem improvisos.

Uma boa semana começa antes da primeira refeição.

Quando você sabe o que comprar, fica muito mais fácil saber o que preparar. Não é sobre ter uma geladeira perfeita — é sobre deixar boas escolhas mais fáceis quando a rotina apertar.

Compre com intenção

Organize com simplicidade

Use o que você comprou

VITTALLE — Plano Barriga Hormonal 40+

