

LISTA DE COMPRAS

MARMITA 7D FIT

Ingredientes

- IOGURTE GREGO
- GRANOLA
- FRUTAS VARIADAS
- ESPINAFRE
- BANANA
- OVOS
- COGUMELOS
- AVEIA
- MANTEIGA DE AMENDOIM
- FRANGO
- ARROZ INTEGRAL
- QUINOA
- OVO
- PALITOS DE CENOURA
- PEPINO
- HOMUS
- FILÉ DE PEIXE
- LEGUMES VARIADOS
- MACARRÃO INTEGRAL
- MOLHO DE TOMATE
- PERU MOÍDO
- MAÇÃ
- FRUTAS VERMELHAS
- NOZES
- AMÊNDOAS
- TOFU
- COUVE-FLOR
- FRUTAS SECAS
- ABACATE
- MORANGOS
- CHIA

Quantidades

- 7 POTES
- 1 PACOTE
- SEMANAL
- 1 MAÇO
- 7 UNIDADES
- 1 DÚZIA
- 200G
- 1 PACOTE
- 1 POTE
- 1.5 KG
- 1 KG
- 500G
- 1 DÚZIA
- 500G
- 2 UNIDADES
- 1 POTE
- 1 KG
- VARIADO
- 500G
- 1 PACOTE
- 500G
- 7 UNIDADES
- 500G
- 200G
- 200G
- 500G
- 1 UNIDADE GRANDE
- 1 PACOTE
- 4 UNIDADES
- 1 PACOTE