

Frutas, vegetais e tubérculos – frescos

Cereais, pseudocereais, farinhas, leguminosas secas

Pão, cereais de pequeno-almoço, tostas e bolachas

Frutos oleaginosos e sementes

Especiarias, ervas aromáticas, condimentos

Carne, peixe, tofu, seitan



Enlatados*

logurtes e queijo

Congelados (carne, peixe, mix de vegetais)

Ovos, leite, bebidas vegetais

Outros

* Nota sobre enlatados: Aconselho que o consumo de produtos enlatados seja reduzido devido à quantidade de sal adicionada na maior parte destes alimentos.

Caso opte por ter em casa estes produtos enlatados, lembre-se de:

- Ler a lista de ingredientes;
- Lavá-los bem quando os consumir;
- Evitar adicionar ainda mais sal à confeção.