

Checklist de Compras de Supermercado

Morar Sozinho - Itens Essenciais

- Arroz, feijão, macarrão, molho de tomate
- Açúcar, sal, óleo, temperos
- Verduras, legumes, frutas
- Pães, ovos, leite, manteiga, queijo
- Sabonete, shampoo, condicionador
- Pasta e escova de dente, papel higiênico
- Detergente, desinfetante, esponja
- Sabão em pó, água sanitária, sacos de lixo
- Papel toalha, velas, pilhas, filtro de café

Casal - Lista Prática

- Arroz, feijão, azeite, vinagre
- Massas, molhos, frios e laticínios
- Carnes magras, ovos, frutas da estação
- Café, chá, sucos, água mineral
- Pães, geleia, requeijão, manteiga
- Itens pessoais e produtos de limpeza em maior volume

Compra do Mês - Lista Completa

- Arroz, feijão, macarrão, molho, temperos
- Leite, manteiga, frios, iogurte
- Pão, biscoitos, cereais, achocolatado
- Verduras, legumes, frutas da estação
- Ovos, cebola, alho, batata
- Frango, carne bovina, peixes, hambúrgueres
- Sabão, desinfetante, multiuso, esponjas
- Panos, papel toalha, papel alumínio
- Velas, pilhas, lâmpadas, inseticida
- Sabonete, shampoo, desodorante, fio dental

Alimentação Saudável / Low Carb

- Frutas vermelhas, abacate, ovos
- Legumes frescos, folhas verdes
- Peixes, frango, carne magra
- Oleaginosas, sementes, azeite de oliva
- Chá verde, água de coco, iogurte natural