
LISTA

*DE SUPERMERCADO
DO PROGRAMA*

**HIPERTENSÃO
CONTROLADA**

APENAS UMA NOTA SOBRE OS ALIMENTOS

Assim como você viu, o que comemos e deixamos de comer pode ter um profundo impacto sobre a nossa saúde. Então, nós juntamos as refeições e criamos as listas de compras para você, a fim de tornar mais fácil começar a comer alimentos saudáveis que são muito gostosos. Se você não tiver o hábito de comer estes produtos, certifique-se de ler sobre como decifrar um rótulo, de modo que você esteja preparado quando você for à loja. E tenha estas coisas em mente:

1. Tente comprar alimentos com o mínimo de ingredientes no rótulo e fique longe de produtos químicos ou conservantes!
2. Se for possível, tente comprar da melhor qualidade possível. Por exemplo, custa mais comprar os ovos caipiras, ou que têm mais ômega-3, mas eles vão te dar mais nutrientes que os ovos comuns. Se puder comprar carne de boa procedência também terá mais nutrientes.

3. O azeite é definitivamente saudável, mas há evidências de que muito do que há no mercado, não é azeite de oliva puro, e sim, adulterado diluído com coisas como óleo vegetal ou óleo de soja. Esses óleos são realmente prejudiciais para o seu corpo e aumentam as doenças cardiovasculares. Use este link para descobrir quais azeites são azeites efetivamente PUROS: <http://www.truthinoliveoil.com/2012/09/toms-supermarket-picks-quality-oils-good-prices> LINK NÃO ABRE

4. Você tem uma chance maior de evitar alimentos processados e com muitos ingredientes, se permanecer longe dos corredores internos do mercado...

SEGUNDA FEIRA

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Cebolas• Abobrinhas• Alface (tipo manteiga)• Brócolais• Pimentão vermelho ou amarelo• Pimenta vermelha• Cebolinha• Cebolas• Cogumelos• Alho• Manga• Aspargos	<ul style="list-style-type: none">• Sal - Sal do Himalaia• Pimenta preta - moída;• Linhaça - moída;• Mostarda escura• Araruta ou farinha de amêndoa• Molho de soja (shoyu) de pouco sódio• Vinagre balsâmico ou de maçã• Óleo de semente de uva• Óleo de gergelim• Sementes de gergelim• Coentro em pó• Pimenta Caiena• Sementes de Aipo• Cominho em pó• Canela em pó• Gengibre em pó• Cebola em pó	<ul style="list-style-type: none">• Manteiga• Ovos• Leite de amêndoas (simples)• Queijo cheddar• Bacon; carne de porco com pouco sódio• Peito de peru (ou frango)• Lombo de porco• Suco de laranja sem açúcar

TERÇA FEIRA

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Cogumelos frescos• Maço de espinafres frescos• Suco de 1 limão• Alecrim fresco ou seco• Alhos• Salsa fresca ou seca• Couves de Bruxelas• (novas e frescas)• Cebolas para conserva• Raspas de limão (e suco)• Abacaxi (mais suco)• Vagens - feijão verde• Pimentão vermelho	<ul style="list-style-type: none">• Sal - Sal do Himalaia• Pimenta preta - moída• Alho em pó• Cebola em pó• Tomilho seco• Endro seco• Gengibre em pó• Pimenta Caiena/ em flocos• Sementes de gergelim• Mostarda escura• Shoyu com pouco sódio• Óleo de gergelim• Azeite de oliva extra virgem• Óleo de mostarda - opcional• Suco de abacaxi; enlatado, sem açúcar• Óleo de coco	<ul style="list-style-type: none">• Ovos• Queijo suíço• Peito de frango sem pele, desossado• Salmão - filé• Manteiga

QUARTA FEIRA

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Banana• Espinafre fresco• Rúcula• Repolho roxo• Framboesas• Blueberries - mirtilos• Abacate• Talos de aipo• Pera - vermelha ou comum• Alface manteiga• Alface comum• Pimentão verde• Tomates cerejas• Cebolas• Alho	<ul style="list-style-type: none">• Sal - Sal do Himalaia• Chá verde - fresco ou em caixa• Pêra, framboesa ou vinagre de maçã• Vinagre de maçã• Mostarda escura• Óleo de coco ou amêndoa• Azeite de oliva extra virgem• Óleo de nozes, ou de linhaça• Pistaches, secos e sem sal• Cebola em pó• Páprica em flocos• Pimenta caiena• Sementes de linhaça• Pimenta preta - moída	<ul style="list-style-type: none">• Carne vermelha magra (lombo ou carne magra; escolha cortes nobres)

QUINTAFEIRA

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Batatas doces• Cebola amarelas• Cenouras• Raiz de gengibre fresco• Pimentão vermelho• Salsa fresca ou seca• Abacate• Lima - fruta e suco• Alhos• Cebolas• Beterrabas• Aipo• Mini cenouras• Mini cebolas• Repolho• Laranjas	<ul style="list-style-type: none">• Sal - Sal do Himalaia• Pimenta preta - moída• Chili em pó• Cominho em pó• Cebola em pó• Alho em pó• Curry em pó• Pimenta caiena, ou em flocos• Azeite de oliva extra virgem• Sementes de mostarda• Caldo de legumes ou galinha (pouco sódio)• Óleo de coco• Vinagre de maçã• Mostarda escura• Damascos secos• Sementes de linhaça	<ul style="list-style-type: none">• Presunto - Ham steak• Bacalhau - filé• Suco de limão - sem açúcar• Manteiga

SEXTA FEIRA

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Pimentão verde ou vermelho• Pimenta vermelha - ou flocos• Cebolas (vermelha, branca ou amarela)• Abobrinhas• Papaia• Tomates Cerejas• Alhos• Coentro fresco• Folhas de espinafre fresco• Repolho vermelho• Rabanetes• Manga• Abacate• Couve	<ul style="list-style-type: none">• Sal - Sal do Himalaia• Pimenta preta - moída• Vinagre de maçã• Óleo de coco• Azeite de oliva extra virgem• Sementes de mostarda• Hortelã secas	<ul style="list-style-type: none">• Ovos• Lima - fruta e suco - sem açúcar• Suco de laranja, sem açúcar• Atum - bifés

PRODUTOS

- Vagem - feijão verde
- Cenoura ralada
- Endro fresco
- Salsa fresca
- Lima - fruta e suco
- Limão - fruta e suco
- Partes de abacaxi
- (ou de toranja)
- Pedacos de laranja
- Tupinambo ou girasol-batateiro

DESPENSA

REFRIGERADOR

SÁBADO

PRODUTOS

- Abacate
- Abobrinhas
- Cebolas para conserva
- Tomates
- Espinafre fresco
- Aipo
- Cenouras
- Alhos
- Alecrim fresco
- Nabo
- Salsa fresca

DESPENSA

- Cebola em pó
- Sal - Sal do Himalaia
- Pimenta preta - moída
- Azeite de oliva extra virgem
- Caldo de galinha ou vegetais – pouco sal
- Sementes de erva doce
- Pimenta preta - moída

REFRIGERADOR

- Ovos
- Bacon (porco com pouco sódio)
- Cheddar ou queijo suíço
- Manteiga
- Peito de frango; desossado, sem pele
- Peito de peru sem pele desossado
- Suco de limão;
- sem açúcar
- Leite de amêndoas, simples (opcional)

DOMINGO

PRODUTOS	DESPENSA	REFRIGERADOR
<ul style="list-style-type: none">• Cogumelos• Brócolis• Tomates cerejas• Alhos• Manjeriçã fresco• Salsa fresca• Alecrim fresco• Limão• Tomates• Cogumelos	<ul style="list-style-type: none">• Mostarda seca em pó• Cebola em pó• Cravo em pó• Sávvia• Pó de pimentão• Pimenta caiena• Tomilho• Canela• Gengibre em pó• Semente de linhaça, moída na hora• Pimenta preta, moída na hora• Flocos de pimenta vermelha (opcional)• Azeite extra virgem• Vinagre balsâmico• Azeitonas verdes• Azeitonas kalamata• Spray de óleo de coco	<ul style="list-style-type: none">• Ovos• Queijo suíço• Carne de porco moída• Peito de peru• Peitos de frango (desossados, sem pele)• Salmão - filé (selvagem do Alasca)• Suco de limão sem açúcar• Manteiga