

Lista Inteligente de Compras

Método das Cores

Como usar o Método das Cores

Antes de pensar nos alimentos, pense nas cores que você quer levar para a semana. O objetivo não é montar uma compra perfeita. É facilitar a variedade sem complicar.

1

Liste

Escreva todas as frutas, legumes e verduras de que você lembrar

2

Escolha

Selecione de 2 a 3 cores diferentes em cada grupo.

3

Compre

Escolha alimentos dessas cores que façam sentido para sua rotina e saúde

Pense nestas cores

- Verde
- Amarelo
- Laranja
- Vermelho
- Roxo

Você não precisa comprar todas.
Escolha de 2 a 3 cores por grupo: frutas, legumes e verduras.

O resultado esperado

- Mais variedade durante a semana.
- Menos desperdício e compras aleatórias.
- Uma lista mais rápida de montar.
- Escolhas compatíveis com a sua rotina.

Minha Lista por Cores

Escolha de 2 a 3 cores em cada grupo e preencha com os alimentos que vai comprar.

FRUTAS

- Verde
- Amarelo
- Laranja
- Vermelho
- Roxo

1.

2.

3.

4.

Cores escolhidas:

LEGUMES

- Verde
- Amarelo
- Laranja
- Vermelho
- Roxo

1.

2.

3.

4.

Cores escolhidas:

VERDURAS

- Verde
- Amarelo
- Laranja
- Vermelho
- Roxo

1.

2.

3.

4.

Cores escolhidas:

PLANEJAMENTO DA SEMANA

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

CHECKLIST

- ☐ Escolhi 2 a 3 cores de frutas.
- ☐ Escolhi 2 a 3 cores de legumes.
- ☐ Escolhi 2 a 3 cores de verduras.
- ☐ Pensei nas refeições da semana.
- ☐ Evitei comprar mais do que vou usar.
- ☐ Incluí feijão ou outra leguminosa.

OBSERVAÇÕES