



THAMIRES THOMAS
NUTRICIONISTA

Lista de compras

NÃO ESQUECER:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CEREAIS

CARNES

PARA A RECEITA

VEGETAIS



THAMIRES THOMAS
NUTRICIONISTA

LATICINIOS

FRUTAS

SNACKS

TEMPEROS

outros

- _____
- _____
- _____