



cozinha friesen

SAUDÁVEL & FUNCIONAL & SEM GLÚTEN

Lista de Compras

Preparando a despensa para uma alimentação saudável, sem glúten e muito saborosa.

@COZINHAFRIESEN



POR DETRÁS DA COZINHA FRIESEN

Olá, tudo bem?

Me chamo Raquel Friesen, e eu sou a criadora do Cozinha Friesen.

Minha história com a cozinha começou há alguns anos quando descobri que tinha uma alergia. Foi um caos. Eu simplesmente não fazia ideia de como seria meu mundo sem o glúten!

Fiquei triste, não vou mentir. Imagine só, 12 anos atrás, o que era comer sem trigo? Era assustador, não havia opções para mim. Mas esse fato me levou para uma jornada de muito descobrimento!

Comecei a me aventurar na cozinha para preparar o que eu amava comer. Comecei pelos bolinhos e tortas, fui pras sobremesas e quando vi, a família partilhava pratos principais inclusivos para todos.

O tempo passou e resolvi abrir minha cozinha para o mundo! Compartilhando o que faço, o que criei e o que adaptei. E esse aprendizado me trouxe até você, que presente!

Quero compartilhar com você minha lista de compras. Vamos preparar nossa despensa para viver uma vida saudável e saborosa?



CEREALISTA

Essa compra, minha sugestão é que ela seja feita numa cerealista próxima de confiança ou em alguma loja de produtos naturais.

- ☐ Farinha de amêndoas
- ☐ Farinha de castanha de caju (ou castanha de caju crua, para ser usada como farinha ou inteira em receitas)
- ☐ Pasta de amendoim
- ☐ Outras nuts que você gostar
- ☐ Farinha de grão de bico
- ☐ Farinha de linhaça
- ☐ Farinha de aveia ou aveia em flocos ou os dois
- ☐ Farinha de coco
- ☐ Farinha de arroz integral
- ☐ Óleo de coco
- ☐ Cacau em pó
- ☐ Xylitol ou Eritritol (adoçantes naturais)
- ☐ Chia
- ☐ Polvilho doce
- ☐ Gergelim
- ☐ Psyllium



MERCADO

Essa é a sessão inteira do mercado, laticínios e compras gerais. Sugiro que seja uma rede de mercado um pouco maior para encontrar todos os ingredientes.

- () Cream cheese
- () Creme de ricota
- () Manteiga sem sal
- () Fermento em pó
- () Essência de baunilha
- () Chocolate 70%
- () Açúcar mascavo
- () Ovos
- () Sal integral
- () Coco ralado seco sem açúcar
- () Leite vegetal (caso não faça o seu próprio)
- () Queijo parmesão ou canastra ou algum outro de qualidade, curado e com baixa lactose
- () Iogurte de proteína ou iogurte integral (aquele com 2 ingredientes)



HORTIFRUTI

Pode ser a sessão do mercado, mas seria ainda mais incrível se fosse em alguma feira perto da sua casa. Além de apoiarmos os pequenos produtores, teremos acesso aos produtos sazonais.

- ☐ Banana (geralmente tem o ano todo, somos um país tropical)
- ☐ Frutas da estação (pelo menos, 3 opções)
- ☐ Legumes da estação (vamos escolher uns 4? alterar e ter variedades pro almoço e jantar)
- ☐ Folhas verdes
- ☐ Folhas verdes escuras
- ☐ Cogumelos
- ☐ Cebola
- ☐ Alho



PARA MAIS RECEITAS
ACESSE O INSTAGRAM

@COZINHAFRIESEN

