



Lista de Compras

Já tenho	Preciso comprar	NA DESPENSA	Já tenho	Preciso comprar	NA GELADEIRA
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Macarrão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Manteiga
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Macarrão integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Leite
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arroz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ovos
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Arroz integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	iogurte Natural
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Lentilha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	iogurte Grego natural
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Feijão	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cream cheese
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Couscous marroquino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Presunto
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Farinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Queijo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Farinha Integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Queijo ralado
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pão integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Azeitonas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Pão pita integral	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Salada verde
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tortillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frutas da estação
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Açúcar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Legumes e verduras da estação
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Açúcar mascavo			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mel			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Polenta			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Azeite de Oliva			NO FREEZER
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Óleo vegetal			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vinagre balsâmico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Espinafre
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vinagre de maçã	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ervilhas
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Cebola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Peixe
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Alho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frango (coxa, sobrecoxa)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Batata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Filé de frango
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Batata Doce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bife
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Frutas Secas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Carne moída
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Castanhas			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nozes			
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Amêndoas			

Ingredientes especiais, favoritos, exceções e vontades