Lista de Compras

ALIMENTOS

Tenha como objetivo
servir uma dieta nutritiva
e equilibrada.

Com um bom equilíbrio entre
proteínas (por ex., carne e peixe),
hidratos de carbono (por ex., massas, pão),
produtos lácteos (por ex., iogurte, queijo, leite),
frutas e vegetais e gorduras
e óleos saudáveis.

PRODUTOS DOMÉSTICOS E DE HIGIENE

Certifique-se de que tem todos
os produtos de necessidade
em casa.

Por ex., sabonete, pasta de dentes,
gel de banho, champô, hidratante,
pensos TENA, creme dermoprotetor,
toalhetes húmidos, detergente para lavar
a roupa, detergente para lavar a loiça,
materiais de limpeza,papel higiénico,
lenços de papel, sacos para lixo, etc.

MEDICAMENTOS

PEDIDOS ESPECIAIS