



WILLIAM FERREIRA
personal nutri

LISTA DE COMPRAS

alimentação consciente para o dia a dia

Seja bem-vindo ao meu time

Decidir cuidar melhor da própria alimentação é simples na intenção, mas desafiador na prática.

Todos os dias, diante das prateleiras do mercado, surgem dúvidas silenciosas:

“Levo isso ou aquilo?”

“Esse produto é realmente saudável?”

“Estou fazendo boas escolhas ou só seguindo rótulos?”

Este guia nasceu exatamente para esse momento.

Não para impor regras, dietas rígidas ou listas impossíveis — mas para te dar clareza, segurança e autonomia nas escolhas do dia a dia. Aqui, você vai aprender como pensar a alimentação, não apenas o que comprar.

Considere este material como uma extensão do meu cuidado fora do consultório.



williampersonalnutri



(31) 9 8986 2756



WILLIAM FERREIRA
personal nutri

LISTA DE COMPRAS

alimentação consciente para o dia a dia

Como usar este guia

Use este guia como um mapa:

- Para planejar suas compras com mais consciência;
- Para evitar armadilhas comuns do mercado;
- Para montar uma alimentação simples, prazerosa e sustentável.

Não é sobre perfeição.

É sobre **constância e boas decisões repetidas ao longo do tempo.**



williampersonalnutri



(31) 9 8986 2756



WILLIAM FERREIRA
personal nutri

LISTA DE COMPRAS

alimentação consciente para o dia a dia

Quem é o William

Nutricionista e profissional de educação física, mas antes de qualquer título, **sou alguém que acredita que saúde se constrói no cotidiano.**

Mineiro, apaixonado por gastronomia, aprendi cedo que alimentação vai muito além de calorias: envolve cultura, prazer, rotina, emoções e escolhas possíveis.

Atuo há mais de 12 anos na área da saúde, já acompanhei mais de mil pessoas e atletas, sempre com a mesma premissa:

Não existe estratégia alimentar eficaz sem respeito à individualidade.

Meu trabalho integra nutrição, movimento, consciência corporal, recuperação, sono e redução do estresse — porque o corpo não funciona em partes isoladas.

Este guia reflete exatamente essa visão.



williampersonalnutri



(31) 9 8986 2756



Índice

1 | Proteínas

carnes e peixes / ovos / queijos / iogurtes

2 | Gorduras

óleos vegetais / sementes / azeites

3 | Carboidratos

pães / frutas / cereais, grãos e vegetais

4 | Hortaliças

folhosas / inflorescências / tuberosas e frutos



1 Proteínas

As proteínas são fundamentais para manutenção da massa muscular, imunidade, recuperação e saciedade. Aqui, o mais importante não é apenas **quantidade**, mas **qualidade e procedência**.

carnes e peixes

Ao escolher carnes e peixes, observe:

- Textura: pressione levemente; a carne deve ceder e retornar
- Cor: aspecto vivo e natural
- Cheiro: suave e fresco

Esses sinais simples evitam escolhas ruins e garantem melhor valor nutricional.



OVOS

Prefira ovos com data de validade distante e, sempre que possível, de produtores confiáveis. O ovo é um alimento completo, acessível e extremamente versátil.

queijos

Queijos como os azuis e o minas meia-cura são ricos em cálcio e sabor. Por serem mais calóricos, a chave está na **moderação e no contexto da dieta** — não na exclusão.



iogurtes

Um bom iogurte tem poucos ingredientes:

- Leite
- Fermentos lácteos
- Frutas podem aparecer, prefira adicionar frutas frescas no momento do consumo.

No consultório, avaliamos se esse tipo de produto faz sentido para sua rotina e objetivo.



2 Gorduras

As gorduras deixaram de ser vilãs há muito tempo. O foco hoje é **qual escolher e como usar**.

óleos vegetais

Se optar por óleos, priorize:

- Canola
- Girassol

Eles apresentam melhor perfil nutricional quando comparados ao óleo de soja.



sementes e oleaginosas

Castanhas, nozes, amêndoas e pistache são excelentes fontes de gorduras boas.

Experimente também:

- Linhaça
- Sementes de girassol
- Abóbora

Podem ser usadas trituradas ou em forma de farinha.

azeites

Escolha sempre o azeite extra virgem.

Critérios importantes:

- Acidez igual ou inferior a 0,5
- Origem confiável
- Marcas conhecidas ou bem indicadas

O Brasil produz azeites de excelente qualidade — vale conhecer.



Dica prática: personalize seu azeite com alho, alecrim ou ervas para variar sabores e aromas.

3 Carboidratos

Carboidratos são fonte de energia e desempenho. O problema não está neles, mas **na escolha e na quantidade**.



pães

Prefira pães integrais verdadeiros.

Nos ingredientes:

- Farinha integral deve ser a principal
- Evite listas longas e confusas

Sempre que possível, escolha pães de fermentação natural.

frutas

Aqui vai uma boa notícia:

Não existem frutas erradas.

Dê preferência às frutas da estação, mais saborosas e acessíveis.

Guardar na geladeira ou congelar ajuda a reduzir desperdício quando o consumo não acompanha a compra.



cereais, grãos e vegetais

Baseie suas refeições em alimentos como:

Arroz; Mandioca; Milho; Batatas; Inhamé; Feijão; Grão-de-bico; Quinoa; Lentilha; Ervilha e aveia.

Prefira versões integrais e, quando possível, de pequenos produtores ou orgânicos.

4 Hortaliças

Aqui está o verdadeiro coração de uma alimentação saudável.

folhosas

pra comer de pratada:

taioba, almeirão, acelga, couve, oro-pro-nóbis, rúcula, mostarda, couve-de-bruxelas e alface.

O branqueamento das folhas melhora textura, cor e apresentação dos pratos.



inflorescências

Além de bonitas, são extremamente nutritivas:

brócolis, aipo, alcachofra, alho-poró, aspargos e a couve-flor.

Prefira preparações no vapor ou salteadas, preservando textura e nutrientes.

tuberosas e frutos

Dão cor, sabor e presença:

cebola, alho, cenouras, beterraba, rabanete, pimentão, berinjela, quiabo, tomate e jiló.






Dr. William J. Ferreira
Nutricionista (CRN: 24947)
Personal Trainer (CREF: 26473)


Especialista em tratamento da obesidade,
doenças gastrointestinais,
transtornos alimentares,
performance esportiva e longevidade.

Alimentação saudável não é sobre restrição extrema,
modismos ou culpa.

É sobre **fazer boas escolhas com consciência, dentro da
sua realidade.**

Se este guia já te ajudou, imagine o impacto de um
acompanhamento individualizado, pensado para sua
rotina, seus objetivos e seu estilo de vida.

 (31) 9 8986 2756

 williampersonalnutri

 www.williampersonalnutri.com.br

