

Ma Liste de Courses Essentielle

(Pré-remplie page 2)

Simplifiez vos courses avec cette liste pratique et personnalisable !

(Utilisez cette liste comme base, ajoutez vos besoins spécifiques, barrez ce dont vous n'avez pas besoin cette semaine et cochez les articles au fur et à mesure.)

Fruits & Légumes

- ☐ Ail
- ☐ Avocats
- ☐ Bananes
- ☐ Carottes
- ☐ Citrons
- ☐ Concombres
- ☐ Courgettes
- ☐ Oignons
- ☐ Oranges
- ☐ Pommes
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Salade (laitue, roquette...)
- ☐ Tomates
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Produits Laitiers & Œufs

- ☐ Beurre
- ☐ Crème fraîche / Crème liquide
- ☐ Fromage râpé
- ☐ Fromage :
- ☐ Lait
- ☐ Lait végétal
- ☐ Œufs
- ☐ Yaourts nature / grecs
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Viandes, Poissons & Alternatives

- ☐ Blanc de poulet / escalopes
- ☐ Conserves de sardines
- ☐ Conserves de thon
- ☐ Filet de poisson :
- ☐ Jambon (blanc, cru...)
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches
- ☐ Tofu / Tempeh
- ☐ Viande hachée
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Féculents & Pains

- ☐ Farine
- ☐ Pain
- ☐ Pain de mie
- ☐ Pains spéciaux :
- ☐ Pâtes :
- ☐ Pâtes :
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz
- ☐ Semoule
- ☐ Spaghetti
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Épicerie Sèche

- ☐ Bouillon de légumes / volaille
- ☐ Café / Thé
- ☐ Céréales petit-déjeuner
- ☐ Confiture
- ☐ Conserves de
- ☐ Conserves de
- ☐ Épices :
- ☐ Épices :
- ☐ Huile de
- ☐ Huile d'olive
- ☐ ketchup
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Miel
- ☐ Moutarde
- ☐ Poivre
- ☐ Sel
- ☐ Sucre
- ☐ Vinaigre (balsamique, cidre...)
- ☐ ...
- ☐ ...

Surgelés

- ☐ Frites surgelées
- ☐ Fruits rouges surgelés
- ☐ Glace
- ☐ Légumes surgelés (mélange, brocoli, épinards...)
- ☐ Poisson pané / Nuggets
- ☐ ...
- ☐ ...

Produits d'entretien

- ☐ Éponges / Chiffons
- ☐ Lessive
- ☐ Liquide vaisselle
- ☐ Nettoyant multi-usages
- ☐ Produit WC
- ☐ Sacs poubelle
- ☐ ...
- ☐ ...

Hygiène & Beauté

- ☐ Dentifrice
- ☐ Essuie-tout
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Papier toilette
- ☐ Savon / Gel douche
- ☐ Shampoing
- ☐ Après-shampoing
- ☐ ...
- ☐ ...

Autres

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐