

MA LISTE DE COURSES AVEC AMOUR DE CUISINE

FRUITS

- ☐ Bananes
- ☐ Pommes
- ☐ Raisins
- ☐ Oranges
- ☐ Poires
- ☐ Fraises
- ☐ Avocats
- ☐ -----
- ☐ -----

LÉGUMES

- ☐ Pommes de terre
- ☐ Tomates
- ☐ Oignons
- ☐ Ail
- ☐ Carottes
- ☐ Laitue
- ☐ Poivrons
- ☐ Céleri
- ☐ Concombres
- ☐ Patates douces
- ☐ -----
- ☐ -----

VIANDES

- ☐ Poulet
☐ Bœuf
☐ Saucisse
☐ -----
☐ -----

POISSONS

- ☐ Crevettes
☐ Crabe
☐ Thon
☐ Saumon
☐ -----
☐ -----

CONSERVES

- ☐ Olives
- ☐ Thon
- ☐ Légumes
- ☐ Fruits

CHARCUTERIE

- ☐ Fromage
☐ Jambon
☐ Dinde
☐ Salami
☐ -----
☐ -----

CONDIMENTS ET ÉPICES

- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Cannelle
- ☐ Origan
- ☐ Cumin
- ☐ Thym
- ☐ Ketchup
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Moutarde
- ☐ -----

PÂTES / RIZ

- ☐ Spaghetti
- ☐ Macaronis
- ☐ Riz blanc
- ☐ Nouilles

CEREALE

- ☐ Avoine
- ☐ Riz
- ☐ Blé
- ☐ Granola

CUISSON

- ☐ Farine
- ☐ Levure chimique
- ☐ Sucre
- ☐ Beurre
- ☐ Lait
- ☐ Œufs
- ☐ Crème fraîche
- ☐ -----

SAUCES & HUILES

- ☐ Huile d'olive
- ☐ Sauce tomate

- ☐ Sauce piquante
- ☐ Sauce soja
- ☐ Vinaigre
- ☐ -----

SNACKS

- ☐ Chips
- ☐ Popcorn
- ☐ Crackers
- ☐ Cacahuètes
- ☐ Noix
- ☐ -----
- ☐ -----

SURGELÉS

- ☐ Poisson
- ☐ Crème glacée
- ☐ Pizza
- ☐ Frites
- ☐ Plats préparés
- ☐ Légumes
- ☐ -----

PAIN / BOULANGERIE

- ☐ Blé entier
- ☐ Blanc
- ☐ Italien
- ☐ Sandwich
- ☐ Tortillas
- ☐ Tartes
- ☐ Muffins
- ☐ Biscuits
- ☐ -----

BOISSONS

- ☐ Eau
☐ Café
☐ Jus de fruit
☐ Soda
☐ Thé
☐ -----
☐ -----

BEBE

- ☐ Purée
- ☐ Couches

- ☐ Lingettes humides
- ☐ Lotion hydratante

HYGIENE ET BEAUTE

- ☐ Shampoing
- ☐ Après-shampoing
- ☐ Savon
- ☐ Déodorant
- ☐ Dentifrice
- ☐ Fil dentaire
- ☐ Crème à raser
- ☐ Lames de rasoir

SOINS DE SANTE

- ☐ Pansements
- ☐ Eau oxygénée
- ☐ Alcool
- ☐ Analgésiques
- ☐ Antiacides

PAPIER ET FILM

- ☐ Papier hygiénique
- ☐ Essuie-tout
- ☐ Mouchoirs
- ☐ Papier d'aluminium
- ☐ Sacs poubelles

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

- ☐ Détergent
- ☐ Adoucissant
- ☐ Eau de Javel
- ☐ Savon de vaisselle
- ☐ Désodorisant
- ☐ Gants
- ☐ Éponge
- ☐ Sacs poubelles
- ☐ Piles

AUTRES

- [illegible]