

LISTE DE COURSES

www.gateauetcuisinerachida.com • Cochez, ajoutez, faites vos courses sereinement !

Semaine : _____ Budget : _____ euro

LEGUMES

- Salade
- Oignons
- Tomates
- Courgettes
- Choux
- Carottes
- Poireaux
- Ail
- Epinards
- Pommes de terre
- Patates douces
- Poivrons
- Celeri
- Concombres
- Haricots verts
- Panais
- Courge
-
-

FRUITS

- Bananes
- Pommes
- Oranges
- Kiwis
- Fraises
- Framboises
- Citrons
- Poires
- Clementines
- Raisins
- Avocats
- Melon
- Figs
-
-

VIANDE & VOLAILLE

- Boeuf
- Porc
- Agneau
- Viande hachee
- Saucisse
- Poulet
- Dinde
-
-

POISSON

- Saumon
- Cabillaud
- Thon
- Crevettes
- Sardines
-
-

PRODUITS FRAIS

- Lait
- Beurre
- Oeufs
- Yaourt
- Fromage
- Fromage rape
- Creme liquide
- Pate a tarte
- Jambon
- Lardons
- Salami
-
-

SURGELES

- Legumes surgelés
- Poisson pane
- Pizza
- Frites
- Glaces
-
-

RIZ & FECULENTS

- Riz
- Spaghetti
- Macaronis
- Couscous
- Semoule
- Lentilles
- Quinoa
- Boulgour
- Pois chiches
- Haricots
-
-

EPICERIE

- Sucre
- Farine
- Levure chimique
- Sucre vanille
- Maizena
- Cacao
- Chocolat
- Confiture
- Miel
- Pate a tartiner
- Compote
- Cafe / The
- Sel / Poivre
- Cumin / Gingembre
- Cannelle
-
-

SNACKS

- Chips
- Biscuits sales
- Cacahuètes
- Noix
- Amandes
- Pistaches
- Raisins secs
- Dattes
-
-

CONSERVES

- Tomates concassees
- Thon
- Sardines
- Maquereaux
- Olives
- Legumes
- Fruits
-
-

SAUCES & CONDIMENTS

- Huile vegetale
- Huile d'olive
- Vinaigre
- Sauce tomate
- Sauce soja
- Ketchup
- Mayonnaise
- Moutarde
-
-

BOULANGERIE

- Pain
- Pain de mie
- Baguette
- Brioche
- Viennoiseries
- Biscuits
- Cereales
-
-

BOISSONS

- Eau
- Jus de fruit
- Soda
- Cafe / The
- Sirop
-
-

CUISINE & EMBALLAGES

- Papier sulfurise
- Papier aluminium
- Film alimentaire
- Sacs congelation
- Sacs poubelle
- Sopalin / Essuie-tout
-
-

HYGIENE

- Savon / Gel douche
- Shampoing
- Apres-shampoing
- Deodorant
- Dentifrice
- Brosse a dents
- Serviettes hygieniques
- Rasoirs
- Creme visage
- Cotons
- Papier toilette
- Mouchoirs
-
-

BEBE

- Puree bebe
- Couches
- Lingettes
- Lotion
-
-

ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Lessive
- Adoucissant
- Liquide vaisselle
- Eponge
- Produit sols
- Nettoyant WC
- Eau de javel
- Gants
-
-

ANIMAUX

- Croquettes / Patee
- Litiere
-
-

AUTRES

-
-
-
-
-
-
-
-