LISTE DE COURSES

Semaine : _____ Budget : _____ euro

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

LEGUMES

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

FRUITS

- [ ] Bananes
- [ ] Pommes
- [ ] Oranges
- [ ] Kiwis
- [ ] Fraises
- [ ] Framboises
- [ ] Citrons
- [ ] Poires
- [ ] Clementines
- [ ] Raisins
- [ ] Avocats
- [ ] Melon
- [ ] Figues
- [ ] Mangue
- [ ] Ananas
- [ ] Cerises
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

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
- [ ] Ricotta
- [ ] Mascarpone
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

SURGELES

- [ ] Legumes surgeles
- [ ] Poisson pane
- [ ] Pizza
- [ ] Frites
- [ ] Glaces
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

RIZ & FECULENTS

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

EPICERIE

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

BOISSONS

- [ ] Eau
- [ ] Jus de fruit
- [ ] Soda
- [ ] Sirop
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

CONSERVES

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

SAUCES & CONDIMENTS

- [ ] Huile vegetale
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Vinaigre
- [ ] Sauce tomate
- [ ] Concentre de tomate
- [ ] Sauce soja
- [ ] Ketchup
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Moutarde
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

BOULANGERIE

- [ ] Pain
- [ ] Pain de mie
- [ ] Baguette
- [ ] Brioche
- [ ] Viennoiseries
- [ ] Biscuits
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

SNACKS

- [ ] Chips
- [ ] Biscuits sales
- [ ] Cacahuetes
- [ ] Noix
- [ ] Amandes
- [ ] Pistaches
- [ ] Raisins secs
- [ ] Dattes
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

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
- [ ] Lingettes desinfectantes
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

ANIMAUX

- [ ] Croquettes / Patee
- [ ] Litiere
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -

AUTRES

- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -
- [ ] - - - - - - - - - - - - - -