

ENTRETIEN

- ☐ Adoucissant
- ☐ Désodorisant wc
- ☐ Détache linge
- ☐ Eau de Javel
- ☐ Eponge
- ☐ Essuie tout
- ☐ Film/Cellophane
- ☐ Papier aluminium
- ☐ Produit lave vaisselle
- ☐ Papier toilette
- ☐ Produit sol
- ☐ Produit vitre
- ☐ Produit wc
- ☐ Lessive
- ☐ Liquide vaisselle
- ☐ Sacs poubelle
- ☐ Sel lave vaisselle
- ☐ Vinaigre blanc
- ☐
- ☐

HYGIENE

- ☐ Après-shampooing
- ☐ Brosse à dents
- ☐ Coton/coton tiges
- ☐ Crème solaire
- ☐ Démaquillant
- ☐ Dentifrice
- ☐ Déodorant
- ☐ Gel douche
- ☐ Gel Hydro alcoolique
- ☐ Lingettes
- ☐ Mouchoirs papier
- ☐ Papier toilette
- ☐ Protections périodiques
- ☐ Savon
- ☐ Savon liquide mains
- ☐ Shampooing
- ☐ Tampax
- ☐
- ☐
- ☐

VIANDES

CHARCUTERIE

POISSONS

- ☐ Abats
- ☐ Agneau
- ☐ Bœuf
- ☐ Brochettes
- ☐ Coquillages
- ☐ Crustacés
- ☐ Gésiers
- ☐ Jambon blanc
- ☐ Jambon cru
- ☐ Mouton
- ☐ Pâté
- ☐ Poissons frais
- ☐ Poissons panés
- ☐ Porc
- ☐ Saucisses
- ☐ Veau
- ☐ Volailles
- ☐ Saumon
- ☐ Surimi
- ☐
- ☐
- ☐

RECULENTS

- ☐ Boulgour
- ☐ Céréales
- ☐ Couscous
- ☐ Farine
- ☐ Lentilles
- ☐ Pâtes
- ☐ Pois cassés
- ☐ Purée
- ☐ Quenelles
- ☐ Quinoa
- ☐ Riz
- ☐ Soupes
- ☐ Semoule
- ☐
- ☐
- ☐

EPICERIE

- ☐ Bouillon cube
- ☐ Cannelle
- ☐ Chapelure
- ☐ Chocolat
- ☐ Corn flakes
- ☐ Cumin
- ☐ Farine
- ☐ Feuilles de brick
- ☐ Herbes de Provence
- ☐ Huile
- ☐ Levure
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Maïzena
- ☐ Moutarde
- ☐ Pain de mie
- ☐ Pignons de pin
- ☐ Pistaches
- ☐ Pois cassés
- ☐ Poivre
- ☐ Poudre d'amandes
- ☐ Purée Mousline
- ☐ Sel
- ☐ Soupe
- ☐ Sucre poudre
- ☐ Sucre vanillé
- ☐ Vinaigre
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

P'TIT DEJ

GOUTER

- ☐ Biscottes
- ☐ Brioche
- ☐ Café
- ☐ Céréales
- ☐ Chocolat
- ☐ Confiture
- ☐ Gâteaux
- ☐ Miel
- ☐ Thé
- ☐ Viennoiseries
- ☐
- ☐
- ☐

FRUITS

- ☐ Abricots
- ☐ Ananas
- ☐ Avocats
- ☐ Bananes
- ☐ Cerises
- ☐ Citrons
- ☐ Clémentines
- ☐ Dattes
- ☐ Figs
- ☐ Fraises
- ☐ Framboises
- ☐ Groseilles
- ☐ Kiwis
- ☐ Litchis
- ☐ Mangues
- ☐ Melons
- ☐ Mirabelles
- ☐ Myrtilles
- ☐ Nectarines
- ☐ Noix
- ☐ Oranges
- ☐ Pamplemousses
- ☐ Papayes
- ☐ Pastèque
- ☐ Pêches
- ☐ Poires
- ☐ Pommes
- ☐ Prunes
- ☐ Raisins
- ☐ Tomates
- ☐
- ☐

BOISSONS

- ☐ Apéritifs
- ☐ Bière
- ☐ Eau plate/gazeuse
- ☐ Jus de fruit/Sodas
- ☐ Lait
- ☐ Sirop
- ☐ Vin rouge/vin blanc
- ☐
- ☐
- ☐

CONSERVES

- ☐ Cassoulet
- ☐ Champignons
- ☐ Cornichons
- ☐ Cœurs de palmier
- ☐ Concentré de tomates
- ☐ Haricots rouges/blancs
- ☐ Haricots verts
- ☐ Lentilles
- ☐ Maïs
- ☐ Pâté
- ☐ Petits pois
- ☐ Pois chiches
- ☐ Pousses de soja
- ☐ Ratatouille
- ☐ Raviolis
- ☐ Sardines
- ☐ Sauce tomate
- ☐ Thon
- ☐ Tomates pelées
- ☐
- ☐
- ☐

SURGELES

- ☐ Légumes
- ☐ Pizzas
- ☐ Viandes
- ☐ Frites
- ☐ Poissons
- ☐ Glaces
- ☐
- ☐

CREMERIE

- ☐ Beurre
- ☐ Burrata
- ☐ Crème fraîche
- ☐ Fromage râpé
- ☐ Féta
- ☐ Fromages
- ☐ Lait
- ☐ Margarine
- ☐ Mascarpone
- ☐ Mozzarella
- ☐ Œufs
- ☐ Pâte à tarte
- ☐ Ricotta
- ☐ Yaourts
- ☐
- ☐
- ☐

MAISON

- ☐ Ampoules
- ☐ Charbon de bois
- ☐ Enveloppes
- ☐ Journaux/Magazines
- ☐ Pain
- ☐ Piles
- ☐
- ☐
- ☐

LISTE DE COURSES



LEGUMES

- ☐ Ail
- ☐ Artichauts
- ☐ Asperges
- ☐ Aubergines
- ☐ Betteraves
- ☐ Brocolis
- ☐ Carottes
- ☐ Céleri
- ☐ Champignons
- ☐ Choux/choux fleurs
- ☐ Choux de Bruxelles
- ☐ Concombres
- ☐ Courgettes
- ☐ Echalotes
- ☐ Endives
- ☐ Epinards
- ☐ Haricots verts
- ☐ Oignons
- ☐ Persil
- ☐ Poivrons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Poireaux
- ☐ Poivrons
- ☐ Potirons
- ☐ Piments
- ☐ Radis
- ☐ Salades
- ☐
- ☐
- ☐