

# MA LISTE DE COURSES

## BOULANGERIE

- BISCOTTES
- PAIN
- PAIN DE MIE
- BRIOCHE
- GÂTEAUX

## CRÉMERIE

- BEURRE / MARGARINE
- OEUFS
- PETITS SUISSES
- YAOURTS NATURE
- YAOURTS AUX FRUITS
- FAISSELLES
- FROMAGES BLANC
- CRÈMES DESSERTS
- CRÈME FRAÎCHE
- FROMAGE
- FROMAGE RÂPÉ
- FETA
- MOZZARELLA

## VIANDES

- ESCALOPES
- FILETS DE DINDE
- JAMBON
- POULET
- ROSBEEF
- RÔTI DE PORC
- STEAKS HACHÉS
- CHARCUTERIE
- LARDONS
- SAUCISSES

## POISSONS

- BÂTONNETS DE CRABE
- CREVETTES
- FILETS
- SAUMON
- THON EN CONSERVE

## ÉPICERIE

- SEL
- POIVRE
- CURRY
- CANNELLE
- HERBES DE PROVENCE
- PAPRIKA
- BOUILLONS CUBES
  
- HUILE
- VINAIGRE
- MOUTARDE
- SAUCE TOMATE
- OLIVES/CORNICHONS
- MAYONNAISE
- KETCHUP
- SAUCE SOJA

- LEVURE
- NOIX
- AMANDES
- NOISETTES
- CONFITURE
- MIEL
- PÂTE À TARTINER
- SUCRE
- CHOCOLAT

## FRUITS

- ABRICOTS
- ANANAS
- BANANES
- CERISES
- CLÉMENTINES
- FRAISES
- KIWIS
- MELON
- ORANGES
- PAMPLEMOUSSES
- PÊCHES
- POIRES
- POMMES
- PRUNES
- PASTÉQUE

## LÉGUMES

- AIL
- AROMATES
- ASPERGES
- AUBERGINES
- BROCOLI
- CAROTTES
- CHAMPIGNONS
- CHOU
- CONCOMBRES
- COURGES
- COURGETTES
- HARICOTS VERTS
- NAVET
- OIGNONS
- PETITS POIS
- POIREAUX
- POIVRONS
- SALADES
- TOMATES

## FÉCULENTS

- BLÉ
- FARINE
- FLOCONS D'AVOINE
- LENTILLES
- MAIS
- MUESLI
- PÂTES
- PURÉE
- QUINOA
- RIZ
- SEMOULE
- POMMES DE TERRE
- CÉRÉALES (PETIT-DEJ.)

## SURGELÉS

- VIANDE
- POISSON
- LÉGUMES
- PURÉES DE LÉGUMES
- FRITES
- PIZZA
- GLACE

## BOISSON

- CAFÉ
- THÉ
- CACAO
- EAU PLATE
- EAU GAZEUSE
- LAIT
- SODA
- JUS DE FRUIT
- SIROP
- BIÈRE
- VIN

## HYGIÈNE

- SAVON / GEL DOUCHE
- SHAMPOING
- APRÈS-SHAMPOING
- BROSSSE À DENTS
- DENTIFRICE
- COTONS
- COTON-TIGE
- DÉMAQUILLANT
- DÉODORANT
- GEL COIFFANT
- RASOIRS
- MOUSSE À RASER
- PROTECTION PÉRIODIQUE

## ENTRETIEN

- ÉPONGE
- SACS POUBELLE
- PAPIER ALUMINIUM
- PAPIER SULFURISÉ
- FILM ALIMENTAIRE
- ESSUIE-TOUT
- PAPIER TOILETTE
- MOUCHOIRS
- JAVEL
- LIQUIDE VAISSELLE
- LESSIVE
- ADOUCISSANT
- PRODUIT WC
- PRODUIT SOL
- TABLETTES LAVE-VAISSELLE
- VINAIGRE BLANC
- BICARBONATE

## BÉBÉ / ENFANT

- LAIT
- PETITS POTS
- COMPOTES
- COUCHES
- BISCUITS

## ANIMAUX

- CROQUETTES
- BOÎTES
- FRIANDISES
- LITIÈRE

## AUTRE

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

NOTE : LES ALIMENTS EN GRIS SONT A LIMITER