

Liste de courses par rayon



Viandes et poissons

- ◯ Barquette de 500 g de blanc de poulet
- ◯ 1 barquette de cabillaud
- ◯ 1 barquette de saumon

Produits laitiers

- ◯ 5 litres de lait demi-écrémé
- ◯ 6 œufs
- ◯ 1 kg de yaourt grec
- ◯ 1 bloc de fromage de 500 g

Fruits et légumes

- ◯ 1 grand sachet de pommes
- ◯ 2 grappes de bananes
- ◯ 1 sachet de mandarines
- ◯ 1 barquette de raisin / fraises / myrtilles / mangue
- ◯ 1 barquette de tomates cerises
- ◯ 1 concombre
- ◯ Sachet de 3 poivrons
- ◯ 2 oignons

Surgelés

- ◯ 1 ou 2 sachets de légumes surgelés
- ◯ 2 pizzas
- ◯ Fruits surgelés pour les flocons d'avoine ou les smoothies

Pain et pâtes à tartiner

- ◯ Beurre de cacahuète
- ◯ 1 pain complet
- ◯ Sachet de 8 petits pains
- ◯ Croissants
- ◯ 2 paquets de flocons d'avoine
- ◯ 1 pot de confiture
- ◯ 1 paquet de galettes de riz

Épicerie sèche

- ◯ Pâtes
- ◯ 2 boîtes de tomates concassées
- ◯ 1 boîte de lait de coco
- ◯ 1 brique de lait d'amande
- ◯ 1 boîte de thé
- ◯ 1 paquet de café

Snacks

- ◯ 1 tablette de chocolat
- ◯ 1 paquet de biscuits
- ◯ 1 multipack de chips

Hygiène et entretien

- ◯ 1 paquet de papier toilette
- ◯ 1 paquet de rouleaux d'essuie-tout
- ◯ 1 tube de dentifrice
- ◯ 1 déodorant en spray
- ◯ 1 bouteille de lessive
- ◯ 1 bouteille d'adoucissant
- ◯ 1 bouteille de liquide vaisselle
- ◯ 1 bouteille de produit d'entretien
- ◯ 1 paquet de lingettes humides

Listonic

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play