

Liste de courses pour un mois



Viande et poisson frais (à congeler)

- ◯ Bœuf
- ◯ Poulet
- ◯ Cabillaud
- ◯ Églefin
- ◯ Agneau
- ◯ Porc
- ◯ Saumon
- ◯ Dinde

Surgelés

- ◯ Frites
- ◯ Légumes surgelés
- ◯ Fruits surgelés

Produits laitiers et œufs

- ◯ Beurre
- ◯ Fromage
- ◯ Œufs
- ◯ Lait (frais)
- ◯ Lait UHT
- ◯ Yaourt

Conserves

- ◯ Petites carottes
- ◯ Haricots blancs à la sauce tomate
- ◯ Haricots noirs
- ◯ Haricots à œil noir
- ◯ Pois chiches
- ◯ Tomates concassées
- ◯ Pommes de terre nouvelles
- ◯ Haricots rouges
- ◯ Soupe
- ◯ Haricots blancs
- ◯ Plats cuisinés

Céréales

- ◯ Pain (à congeler)
- ◯ Sarrasin
- ◯ Boulgour
- ◯ Couscous
- ◯ Pâtes
- ◯ Riz

Herbes et épices

- ◯ Basilic
- ◯ Poivre noir
- ◯ Piment en poudre
- ◯ Cannelle
- ◯ Clous de girofle
- ◯ Coriandre
- ◯ Cumin
- ◯ Curry en poudre
- ◯ Piment séché en flocons
- ◯ Ail en poudre
- ◯ Gingembre
- ◯ Noix de muscade
- ◯ Oignon en poudre
- ◯ Origan
- ◯ Paprika
- ◯ Romarin
- ◯ Sel
- ◯ Paprika fumé
- ◯ Thym

Légumes frais (à consommer sous 2 semaines, ou à congeler)

- ◯ Aubergines
- ◯ Avocats
- ◯ Poivrons
- ◯ Brocoli
- ◯ Chou
- ◯ Carottes
- ◯ Chou-fleur
- ◯ Courgettes
- ◯ Concombres
- ◯ Chou kale
- ◯ Laitue
- ◯ Oignons
- ◯ Pommes de terre
- ◯ Champignons
- ◯ Épinards
- ◯ Tomates

Fruits (à consommer sous 2 semaines, ou à congeler)

- ◯ Pommes
- ◯ Bananes
- ◯ Mûres
- ◯ Myrtilles
- ◯ Raisin
- ◯ Oranges
- ◯ Pêches
- ◯ Poires
- ◯ Framboises

Pâtisserie

- ◯ Bicarbonate de soude
- ◯ Farine
- ◯ Extrait de vanille
- ◯ Sucre

En-cas

- ◯ Biscuits
- ◯ Chocolat
- ◯ Chips
- ◯ Fruits secs
- ◯ Fruits à coque
- ◯ Pop-corn
- ◯ Mélange de fruits secs et de fruits à coque

Boissons

- ◯ Cacao / chocolat chaud
- ◯ Café
- ◯ Boissons gazeuses
- ◯ Sirop
- ◯ Thé
- ◯ Jus UHT (briques)

Condiments et bocaux

- ◯ Sauce barbecue
- ◯ Sauce aux canneberges
- ◯ Sauce de poisson
- ◯ Miel
- ◯ Raifort
- ◯ Sauce piquante
- ◯ Confiture
- ◯ Sirop d'érable
- ◯ Marmelade
- ◯ Mayonnaise
- ◯ Moutarde
- ◯ Petits oignons au vinaigre
- ◯ Cornichons
- ◯ Ketchup
- ◯ Sauce Worcestershire

Listonic

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play