

# Ma liste de Course

## Epicerie Salée

pâtes, riz, eblly, quinoa, boulgour, lentilles vertes-blondes-coraïl, maïs semoule, vinaigre, huile, sel, poivre, épices, haricots verts-beurre, petits pois -carotte, pois chiche, haricots rouges-blanc-noir, sardine, thon, maquereaux, tomates pelées ou concassées, galettes végétales, graines

## Viandes - Poissons - Oeufs

Oeufs, jambon, lardons, boeuf, poulet, porc, charcuterie, poisson blanc, poisson gras

## Produits Laitiers

gruyère râpé, lait, crème fraîche, fromage, yaourts naturels, yaourts aux fruits, beurre

## Produits Frais

pâtes fraîches, pâte feuill. /sablée, pâte à pizza, gracchis, raviolas, raviolis, quenelles

## Epicerie Sucrée

farine, sucre, sirop d'agave, flocons d'avoine, compote, céréales, biscuits, chocolat, amandes, cacahuètes, noix de cajou, pistache, cranberries, raisins secs, beurre de cacahuète

## Produits Hygiènes - Divers

gel dauche, savon, shamp - ap. shampoing, dentifrice, crème, déodorant,

essuie-tout, papier toilette, sac poubelle, liquide vaisselle, tablette lave-vaisselle, éponge, lessive, pdt WC - SDB

écrivez au dos de cette feuille le reste dont vous avez besoin

## Fruits et Légumes



# Ma liste de Course

## Epicerie Salée

pâtes, riz, eblly, quinoa, boulgour, lentilles vertes-blondes-coraïl, maïs semoule, vinaigre, huile, sel, poivre, épices, haricots verts-beurre, petits pois -carotte, pois chiche, haricots rouges-blanc-noir, sardine, thon, maquereaux, tomates pelées ou concassées, galettes végétales, graines

## Viandes - Poissons - Oeufs

Oeufs, jambon, lardons, boeuf, poulet, porc, charcuterie, poisson blanc, poisson gras

## Produits Laitiers

gruyère râpé, lait, crème fraîche, fromage, yaourts naturels, yaourts aux fruits, beurre

## Produits Frais

pâtes fraîches, pâte feuill. /sablée, pâte à pizza, gracchis, raviolas, raviolis, quenelles

## Epicerie Sucrée

farine, sucre, sirop d'agave, flocons d'avoine, compote, céréales, biscuits, chocolat, amandes, cacahuètes, noix de cajou, pistache, cranberries, raisins secs, beurre de cacahuète

## Produits Hygiènes - Divers

gel dauche, savon, shamp - ap. shampoing, dentifrice, crème, déodorant,

essuie-tout, papier toilette, sac poubelle, liquide vaisselle, tablette lave-vaisselle, éponge, lessive, pdt WC - SDB

écrivez au dos de cette feuille le reste dont vous avez besoin

## Fruits et Légumes



# Ma liste de Course

## Epicerie Salée

pâtes, riz, eblly, quinoa, boulgour, lentilles vertes-blondes-coraïl, maïs semoule, vinaigre, huile, sel, poivre, épices, haricots verts-beurre, petits pois -carotte, pois chiche, haricots rouges-blanc-noir, sardine, thon, maquereaux, tomates pelées ou concassées, galettes végétales, graines

## Viandes - Poissons - Oeufs

Oeufs, jambon, lardons, boeuf, poulet, porc, charcuterie, poisson blanc, poisson gras

## Produits Laitiers

gruyère râpé, lait, crème fraîche, fromage, yaourts naturels, yaourts aux fruits, beurre

## Produits Frais

pâtes fraîches, pâte feuill. /sablée, pâte à pizza, gracchis, raviolas, raviolis, quenelles

## Epicerie Sucrée

farine, sucre, sirop d'agave, flocons d'avoine, compote, céréales, biscuits, chocolat, amandes, cacahuètes, noix de cajou, pistache, cranberries, raisins secs, beurre de cacahuète

## Produits Hygiènes - Divers

gel dauche, savon, shamp - ap. shampoing, dentifrice, crème, déodorant,

essuie-tout, papier toilette, sac poubelle, liquide vaisselle, tablette lave-vaisselle, éponge, lessive, pdt WC - SDB

écrivez au dos de cette feuille le reste dont vous avez besoin

## Fruits et Légumes



# Ma liste de Course

## Epicerie Salée

pâtes, riz, eblly, quinoa, boulgour, lentilles vertes-blondes-coraïl, maïs semoule, vinaigre, huile, sel, poivre, épices, haricots verts-beurre, petits pois -carotte, pois chiche, haricots rouges-blanc-noir, sardine, thon, maquereaux, tomates pelées ou concassées, galettes végétales, graines

## Viandes - Poissons - Oeufs

Oeufs, jambon, lardons, boeuf, poulet, porc, charcuterie, poisson blanc, poisson gras

## Produits Laitiers

gruyère râpé, lait, crème fraîche, fromage, yaourts naturels, yaourts aux fruits, beurre

## Produits Frais

pâtes fraîches, pâte feuill. /sablée, pâte à pizza, gracchis, raviolas, raviolis, quenelles

## Epicerie Sucrée

farine, sucre, sirop d'agave, flocons d'avoine, compote, céréales, biscuits, chocolat, amandes, cacahuètes, noix de cajou, pistache, cranberries, raisins secs, beurre de cacahuète

## Produits Hygiènes - Divers

gel dauche, savon, shamp - ap. shampoing, dentifrice, crème, déodorant,

essuie-tout, papier toilette, sac poubelle, liquide vaisselle, tablette lave-vaisselle, éponge, lessive, pdt WC - SDB

écrivez au dos de cette feuille le reste dont vous avez besoin

## Fruits et Légumes

