Ma liste de courses

Semaine du _____

Fruits et légumes

- [ ] Pommes de terre
- [ ] Oignons
- [ ] Ail
- [ ] Carottes
- [ ] Tomates
- [ ] Courgettes
- [ ] Salade
- [ ] Citrons
- [ ] Pommes
- [ ] Bananes
- [ ]
- [ ]
- [ ]

Viandes et poissons

- [ ] Poulet
- [ ] Viande hachée
- [ ] Jambon
- [ ] Lardons
- [ ] Poisson
- [ ]
- [ ]

Frais et crèmerie

- [ ] Œufs
- [ ] Lait
- [ ] Beurre
- [ ] Crème fraîche
- [ ] Yaourts
- [ ] Fromage râpé
- [ ] Fromage
- [ ]
- [ ]

Boulangerie

- [ ] Pain
- [ ] Pain de mie
- [ ]

Épicerie salée

- [ ] Pâtes
- [ ] Riz
- [ ] Semoule
- [ ] Lentilles
- [ ] Pois chiches
- [ ] Tomates concassées
- [ ] Thon en boîte
- [ ] Bouillon
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Vinaigre
- [ ] Moutarde
- [ ] Sel et poivre
- [ ]
- [ ]

Épicerie sucrée

- [ ] Farine
- [ ] Sucre
- [ ] Café
- [ ] Thé
- [ ] Céréales
- [ ] Confiture
- [ ] Chocolat
- [ ] Biscuits
- [ ]
- [ ]

Surgelés

- [ ] Légumes surgelés
- [ ] Poisson surgelé
- [ ] Glaces
- [ ]

Boissons

- [ ] Eau
- [ ] Jus de fruits
- [ ]

Hygiène et maison

- [ ] Papier toilette
- [ ] Essuie-tout
- [ ] Liquide vaisselle
- [ ] Lessive
- [ ] Éponges
- [ ] Sacs poubelle
- [ ] Gel douche
- [ ] Dentifrice
- [ ]
- [ ]

popotam.fr · la liste de courses, gratuite et sans compte