LA METHODE EASY HEALTHY

Ma p'tite liste de courses

FRAIS

- Beurre
- Crème
- Fromage
- Lait
- Oeufs
- Yaourts
- Pomme de terre

Poisson

- .....
- .....
- .....

Viande

- .....
- .....
- .....
- .....

Fruits

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Légumes

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

DÉJEUNER

- Café
- Cacao
- Céréales
- Sucre en morceau
- Confiture
- Choco
- Thé

SURGELÉS

- Fruits
- Glaces
- Légumes
- Poisson
- .....
- .....
- .....

PATISSERIE

- Fruits secs
- Chocolat
- Farine
- Levure
- Maïzena
- Sucre en poudre
- Sucre vanillé

BOISSONS

- Apéritifs
- Bière
- Jus de fruits
- Sirop
- Thé froid
- Vin rouge/blanc
- .....
- .....

FÉCULENTS

- Pain précuit
- Pâtes
- Pois chiches
- Riz
- Semoule
- .....

ÉPICES

- Ail
- Bouillon
- Huile
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Ketchup
- Moutarde
- Oignons
- Poivre
- Sel
- Vinaigre
- .....
- .....

CONSERVES

- Anchois
- Fruits
- Légumes
- Thon
- .....
- .....

MÉNAGE

- Eponge
- Lessive
- Papier Alu
- Papier sulfurisé
- Lave vaisselle
- Produit nettoyage
- Produit lave main
- Sac poubelle
- .....
- .....

MÉNAGE

- Après- rasage
- Mousse à raser
- Rasoirs
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Gel
- Crème hydratante
- Après shampoing
- Shampoing
- Gel douche
- Mouchoirs
- Ouate
- Pansements
- Papier toilette
- Protection périodique
- .....
- .....
- .....

AUTRES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....