

# Liste de courses

## Rayon frais

- Œufs
- Jambon
- Lardons
- Charcuterie
- Surimi
- Pâtes fraîches
- Ravioli
- Gnocchi
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Viande / poisson

- Bœuf 
- Porc 
- Poulet
- Saucisses
- Poisson
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Fruits

- Pommes
- Bananes
- Oranges
- Clémentines
- Mandarines
- Poires
- Raisin
- Kiwi
- Pastèque
- Melon
- Fruits séchés
- Noix / noisettes
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Légumes

- Carottes
- Tomates
- Salade
- Pommes de terre
- Courgettes
- Chou
- Céleri
- Brocoli
- Oignons
- Ail
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Crèmerie

- Beurre
- Yaourts
- Fromage râpé
- Mozzarella
- Crème fraîche
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Petit déj

- Céréales
- Gâteaux
- Brioche
- Chocolat
- Café
- Thé
- Cacao
- Sucre
- Confiture
- Pâte à tartiner
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Epicerie

- Riz
- Pâtes
- Lentilles
- Purée
- Haricots
- Semoule
- Farine
- Sel
- Poivre
- Bouillon (cubes)
- Fines herbes
- Moutarde
- Mayonnaise
- Ketchup
- Sauce tomate
- Huile
- Vinaigre
- Pain de mie
- Soupe
- Olives
- Biscuits apéritifs
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Surgelés

- Steaks hachés
- Viande hachée
- Poisson pané
- Pizza
- Frites
- Légumes
- Plats cuisinés
- Glaces
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Conserves

- Plats cuisinés
- Pâté
- Maïs
- Thon
- Maquereaux
- Sardines
- Légumes
- Fruits
- Petits pots bébé
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Boissons

- Sodas
- Eau
- Eau gazeuse
- Lait
- Jus de fruits
- Sirop
- Bière
- Vin
- Apéritifs
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Maison

- Piles
- Stylos
- Encre imprimante
- Scotch
- Enveloppes
- Papier
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Hygiène / beauté

- Savon / gel douche
- Shampooing
- Après-shampooing
- Dentifrice
- Brosses à dents
- Crème visage
- Crème corps
- Crème mains
- Stick lèvres
- Produit lentilles
- Cire épilation
- Rasoirs
- Mousse à raser
- Après-rasage
- Déodorant
- Savon mains
- Gel cheveux
- Laque
- Serviettes / tampons
- Mouchoirs
- Cotons
- Cotons tiges
- Couches
- Pansements
- Alcool
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Animaux

- Croquettes / pâtée
- Litière
- \_\_\_\_\_

## Ménage

- Liquide vaisselle
- Eponges
- Lessive
- Adoucissant
- Papier aluminium
- Papier sulfurisé
- Film alimentaire
- Vinaigre blanc
- Bicarbonate
- Produit WC
- Produit sols
- Javel
- Essuie-tout
- Papier toilette
- Sacs poubelle
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Notes

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_