

# Ma liste de courses

## Boissons

- Alcool apéritif
- Bière
- Eau plate
- Eau pétillante
- Jus de fruits
- Sirop
- Vin
- .....
- .....

## Produits d'hygiène

- Après rasage
- Brosse à dent
- Coton
- Coton-tige
- Démaquillant
- Dentifrice
- Déodorant
- Gel douche
- Mouchoirs
- Mousse à raser
- Pansements
- Papier toilette
- Protection périodique
- Rasoirs
- Shampoing
- .....
- .....

## Produits d'entretien et ménagers

- Eponge
- Film étirable
- Lessive
- Nettoyant salle de bain
- Nettoyant sol
- Nettoyant vitre
- Nettoyant WC
- Papier absorbant
- Papier aluminium
- Produit vaisselle
- Sacs de congélation
- Sacs poubelle
- .....
- .....

## Féculents

- Haricots secs
- Lentilles
- Pâte
- Purée
- Riz
- Semoule
- Quinoa
- .....
- .....

## Conserves - boîtes

- Compote de fruits
- Concentré de tomate
- Conserve de fruits
- Conserve de légumes
- Cornichons
- Olives
- Plats préparés
- Sauce tomate
- Thon
- .....
- .....

## Condiments - épices

- Bouillon
- Cannelle
- Chapelure
- Curry
- Huile
- Huile d'olive
- Ketchup
- Mayonnaise
- Moutarde
- Persil
- Poivre
- Sel
- Vinaigre
- .....
- .....

## Sucreries - snack

- Biscuits salés / apéritifs
- Bonbon
- Chocolat
- Gâteaux
- .....
- .....

## Produits de base

- Biscotte
- Cacao
- Café
- Céréales
- Confiture
- Farine
- Levure chimique
- Miel
- Pain
- Pain de mie
- Pâte à tartiner
- Sucre en morceau
- Sucre en poudre
- Sucre vanillé
- Thé / tisane
- .....
- .....

## Produits frais

- Beurre
- Crème fraîche
- Fromage
- Fromage râpé
- Jambon
- Lait
- Lardons
- Œufs
- Pâte brisée
- Pâte feuilletée
- Pâte sablée
- Pâtes fraîches
- Pâté
- Poisson
- Spaetzle
- Viande
- Yaourts
- .....
- .....

## Surgelés

- Glaces
- Frites
- Fruits
- Légumes
- Pizza
- Plats préparés
- Poisson
- Viande
- .....
- .....

## Légumes frais

- Asperges
- Aubergines
- Brocolis
- Carottes
- Céleris
- Champignons
- Choux
- Concombres
- Courgettes
- Endives
- Haricots
- Oignons
- Poireaux
- Poivrons
- Pommes de terre
- Salade
- Tomates
- .....
- .....

## Fruits frais

- Abricots
- Bananes
- Cerises
- Citrons
- Fraises
- Kiwis
- Oranges
- Mandarines
- Melons
- Pêches
- Poires
- Pommes
- Rhubarbe
- .....
- .....

J'allais oublier...