



# Ma liste de courses en AUTOMNE

## FECULENTS

- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> pomme de terre          | <input type="checkbox"/> pâtes           | <input type="checkbox"/> riz              | <input type="checkbox"/> semoule/taboulé |
| <input type="checkbox"/> céréales (mélange)      | <input type="checkbox"/> blé             | <input type="checkbox"/> maïs             | <input type="checkbox"/> polenta         |
| <input type="checkbox"/> lentilles               | <input type="checkbox"/> haricots blancs | <input type="checkbox"/> haricots rouges  | <input type="checkbox"/> flageolets      |
| <input type="checkbox"/> pois cassés             | <input type="checkbox"/> pois chiche     | <input type="checkbox"/> boulgour         | <input type="checkbox"/> quinoa          |
| <input type="checkbox"/> châtaigne/marron        | <input type="checkbox"/> igname          | <input type="checkbox"/> manioc           | <input type="checkbox"/> patate douce    |
| <input type="checkbox"/> céréales petit déjeuner | <input type="checkbox"/> biscottes       | <input type="checkbox"/> pain/pain de mie |  |

autre : .....

## LEGUMES/FRUITS

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> avocat            | <input type="checkbox"/> bette               | <input type="checkbox"/> betterave rouge     | <input type="checkbox"/> brocolis              |
| <input type="checkbox"/> carotte           | <input type="checkbox"/> céleri branche      | <input type="checkbox"/> céleri rave         | <input type="checkbox"/> champignons           |
| <input type="checkbox"/> chou blanc        | <input type="checkbox"/> chou chinois        | <input type="checkbox"/> chou de Bruxelles   | <input type="checkbox"/> chou-fleur            |
| <input type="checkbox"/> chou frisé (vert) | <input type="checkbox"/> chou romanesco      | <input type="checkbox"/> chou rouge          | <input type="checkbox"/> citrouille            |
| <input type="checkbox"/> courges           | <input type="checkbox"/> endives             | <input type="checkbox"/> épinards            | <input type="checkbox"/> fenouil               |
| <input type="checkbox"/> mâche             | <input type="checkbox"/> navet               | <input type="checkbox"/> panais              | <input type="checkbox"/> pâtisson              |
| <input type="checkbox"/> poireau           | <input type="checkbox"/> potimarron          | <input type="checkbox"/> potiron             | <input type="checkbox"/> radis noir            |
| <input type="checkbox"/> salade verte      | <input type="checkbox"/> salsifis            | <input type="checkbox"/> topinambour         | <input type="checkbox"/> ail, oignon, échalote |
| <input type="checkbox"/> légumes surgelés  | <input type="checkbox"/> légumes en conserve |  |  |
| <input type="checkbox"/> ananas            | <input type="checkbox"/> banane              | <input type="checkbox"/> citron              | <input type="checkbox"/> clémentine/mandarine  |
| <input type="checkbox"/> coing             | <input type="checkbox"/> figue               | <input type="checkbox"/> fruit de la passion | <input type="checkbox"/> grenade               |
| <input type="checkbox"/> kaki              | <input type="checkbox"/> kiwi                | <input type="checkbox"/> kumquat             | <input type="checkbox"/> litchi                |
| <input type="checkbox"/> mangue            | <input type="checkbox"/> marron              | <input type="checkbox"/> orange              | <input type="checkbox"/> pamplemousse/pomelo   |
| <input type="checkbox"/> papaye            | <input type="checkbox"/> poire               | <input type="checkbox"/> pomme               | <input type="checkbox"/> raisin                |
| <input type="checkbox"/> amande            | <input type="checkbox"/> noisette            | <input type="checkbox"/> noix                |  |

autre : .....

## VIANDE/POISSON/ŒUF

- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> poulet   | <input type="checkbox"/> dinde                                   | <input type="checkbox"/> porc             | <input type="checkbox"/> bœuf à mijoter |
| <input type="checkbox"/> bœuf haché   | <input type="checkbox"/> bœuf à griller                          | <input type="checkbox"/> jambon blanc     | <input type="checkbox"/> pintade        |
| <input type="checkbox"/> veau   | <input type="checkbox"/> agneau/mouton                           | <input type="checkbox"/> lapin            | <input type="checkbox"/> canard         |
| <input type="checkbox"/> poule  | <input type="checkbox"/> pigeon/caille                           | <input type="checkbox"/> abats            | <input type="checkbox"/> gibier         |
| <input type="checkbox"/> cheval   |  |   |   |
| <input type="checkbox"/> maquereau conserve                                   | <input type="checkbox"/> sardine en boîte                        | <input type="checkbox"/> thon en boîte    | <input type="checkbox"/> pilchard       |
| <input type="checkbox"/> anchois  | <input type="checkbox"/> moules marinées                         | <input type="checkbox"/> saumon fumé      | <input type="checkbox"/> harengs        |
| <input type="checkbox"/> poisson surgelé                                      | <input type="checkbox"/> poisson frais                           | <input type="checkbox"/> soupe de poisson |   |
| <input type="checkbox"/> coquillages/crustacés (crevettes, moule, bulots....) | <input type="checkbox"/> calamar/encornet (boîte/surgelés/frais) |   |   |





œufs

autre : .....

### PRODUITS LAITIERS

yaourt

fromages blancs

petits suisse

lait

fromages

fromage râpé

autre : .....

### MATIERES GRASSES

beurre

crème fraîche

huile de tournesol

huile de colza

huile d'olive

huile de noix

huile (mélange)

huile de pépin de raisin

autre : .....

### PRODUITS SUCRES

sucre

miel

confiture

pâte à tartiner

chocolat en poudre/cacao

jus de fruits

gâteaux

autre : .....

### DIVERS

eau

sel

poivre

cubes cuisson

vinaigre

moutarde

cornichon/olives

sauce tomate

herbes aromatiques

épices

autre : .....

