



# Ma liste de courses en HIVER

## 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"/> betterave rouge     | <input type="checkbox"/> carotte      | <input type="checkbox"/> céleri rave           |
| <input type="checkbox"/> champignons      | <input type="checkbox"/> chou blanc/rouge    | <input type="checkbox"/> chou chinois | <input type="checkbox"/> chou de Bruxelles     |
| <input type="checkbox"/> chou rouge       | <input type="checkbox"/> chou vert (frisé)   | <input type="checkbox"/> citrouille   | <input type="checkbox"/> courges               |
| <input type="checkbox"/> endive           | <input type="checkbox"/> épinards            | <input type="checkbox"/> mâche        | <input type="checkbox"/> navet                 |
| <input type="checkbox"/> panais           | <input type="checkbox"/> poireau             | <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"/> 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"/> orange               |
| <input type="checkbox"/> pamplemousse/pomelo | <input type="checkbox"/> poire   | <input type="checkbox"/> pomme  |   |

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 : .....

