



Ma liste de courses

Faire le point, choisir et acheter sans oublier.

01 AVANT DE PARTIR

- ☐ Regarder le réfrigérateur, le congélateur et les placards.
- ☐ Choisir quelques repas selon le temps disponible.
- ☐ Noter les quantités utiles et le budget prévu.

02 MON PANIER

- ☐ Fruits : _____
- ☐ Légumes : _____
- ☐ Féculents et légumes secs : _____
- ☐ Œufs, poisson, viande ou tofu : _____
- ☐ Laitages ou alternatives : _____
- ☐ Huiles, noix et autres produits : _____

03 LES DERNIERS REPÈRES

- ☐ Comparer les prix au kilo ou au litre.
- ☐ Vérifier les dates et les conditions de conservation.
- ☐ Prendre les produits réfrigérés et surgelés à la fin.

À garder en tête : une promotion n'est utile que si le produit sera consommé. Adaptez les achats au nombre de personnes et aux repas réellement prévus.