



MA LISTE D'ÉPICERIE



FRUITS

- Avocats
- Bananes
- Clémentines
- Citrons
- Fraises
- Framboises / mûres
- Limes
- Oranges
- Pamplemousse
- Pommes
- Raisins
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LÉGUMES

- Ail
- Asperges
- Bébé épinards
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons _____
- Chou-fleur
- Concombres
- Courgettes
- Échalotes françaises
- Haricots
- Laitue
- Oignons
- Oignons rouges
- Oignons verts
- Pommes de terre
- Poivrons de couleur
- Poivrons verts
- Roquette
- Tomates
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

FINES HERBES

- Aneth
- Basilic
- Coriandre
- Menthe
- Persil
- Romarin
- Thym
- _____

VIANDE ET VOLAILLE

- Bacon
- Boeuf haché
- Charcuteries
 - _____
 - _____
 - _____
- Filet de porc
- Poulet
- Saucisses
- Steak
- _____
- _____

POISSON ET FRUITS DE MER

- Crevettes
- Saumon
- Thon (conserve)
- _____

GRIGNOTINES

- Barres tendres
- Biscuits
- Compote de fruits
- Croustilles
- Pop-corn
- _____
- _____

SURGELÉS

- Petits pois
- Pizza
- Crème glacée
- _____

BOULANGERIE

- Bagels
- Muffins anglais
- Pain
- Pains hamburger / hot-dog
- Pita
- Tortillas
- _____
- _____

PÂTES ALIMENTAIRES ET RIZ

- Farfale
- Fettuccini
- Lasagne
- Macaroni
- Penne
- Riz basmati
- Riz blanc
- Spaghetti
- _____

CONDIMENTS, POTS ET CONSERVES

- Beurre d'arachide
- Bouillon de poulet
- Cœurs d'artichauts
- Cœurs de palmiers
- Haricots rouges
- Huile d'olive
- Ketchup
- Mayonnaise
- Miel
- Moutarde _____
- Olives
- Pesto
- Sauce BBQ
- Sauce soya
- Tartinade au chocolat
- Tomates (sauce / broyées / entières)
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PÂTISSERIE

- Cacao
- Cassonade
- Farine à pain
- Farine à gâteaux
- Poudre à pâte
- Sucre
- Sucre à glacer
- _____

FROMAGE ET PRODUITS LAITIERS

- Beurre _____
- Crème _____
- Crème sûre
- Fromages
 - Brie
 - Cheddar
 - Chèvre
 - À la crème
 - Feta
 - Mozzarella
 - Suisse
 - _____
- Lait
- Oeufs
- Yogourt _____
- _____

AUTRES

- Bière
- Café / Thé / Tisane
- Céréales
- Eau minérale
- Jus d'orange
- Jus de canneberges
- Nourriture pour chat / chien
- Sel / Poivre
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____