



FICHE TECHNIQUE

Liste de courses

Épicerie	Produits frais	Hygiène
sucres morceaux/poudre	Viande-poisson	rasoir/lames
farine blanche/complète	bœuf/veau	mousse à raser/après-rasage
maïzena/tapioca/levure	porc	shampooing enfants/adulte gel
fruits secs/confits	poulet/dinde/canard	savon/gel douche/bain moussant
arômes/colorants	saucisses merguez	cotons-tiges/coton hydrophile
chocolat noir/lait	lapin/agneau	déodorant homme/femme
confiseries	poisson/crustacés/coquillages	protection solaire/lait après soleil
viennoiseries/brioches		dentifrice adulte/enfants
gâteaux à partager	Charcuterie-traiteur	brosses à dents/soin dentaire
choco/gâteaux individuels	jambon cuit/cru	mouchoirs boîte/paquet
café/chocolat/thé/infusion	lardons/boudin/saucisson	serviettes périodiques/épilation
lait concentré/poudre	plats cuisinés	tampons/protège-slip
céréales adultes/enfants	pâte feuilletée/brisée/pizza	bébé-: couches/lingettes/lait
confiture/miel/Nutella	pâtes fraîches/quenelles	
		Parapharmacie-cosmétique
Liquides	Beurre-œufs-crème	produit lentilles/Vu
apéritifs/alcools forts	beurre doux/salé/allégé	pansements/antiseptiques
bières/cidre	crème pots/briques	maquillage/démaquillant
jus fruits/sodas	margarine	
eau minérale plate/gazeuse	œufs	Entretien
sirops		bloc chasse d'eau détartrant W.-C.
vin rosé/rouge/blanc	Produits laitiers	déboucheur canalisations
lait	fromage pâtes cuites	papier toilette/essuie-tout
	camembert/chèvre/brebis	lessive ordinaire/main/laine
Conserves	petits suisses fromage blanc	assouplissant
fruits au sirop/compotes	yaourts blancs/aromatisés/o-%	lave-vaisselle lessive/sel/rinçage
tomates/haricots rouges	yaourts fruits	liquide vaisselle main/brosse
haricots verts/petits pois/carottes	desserts	éponges/Scotch-Brite/gants ménage
maquereaux/ anchois/saumon		nettoyant multi-usages/Javel
thon/crabe/crevettes sardines		crème à récurer/nettoyant four

Conserves	Fruits-légumes	Entretien
	ail/oignons/échalotes/herbes	entretien sols/métaux/vitres
bouillons cubes/épices	salade/concombre/tomates	cire meubles/cirage
soupes instantanées	légumes verts	sacs aspirateur/ cartouche fer
chips/gâteaux apéritifs	autres légumes	sacs-poubelles petits/grands
cornichons	pommes de terre	
sel fin/gros/poivre	pommes/poires/bananes	Divers
purée	oranges/citrons	papier alu/cuisson/film plas- tique
riz/semoule/boulgour/pâtes	autres fruits	sacs congélation
sauce tomate		allume-gaz/bougies
mayonnaise/ketchup	Surgelés	vaisselle jetable
huile olive/autres	légumes	piles
vinaigre balsamique/autre	poissons/viandes	produits pour animaux
jus de citron flacon	plats cuisinés	matériel de bureau
moutarde grains/forte	glaces individuelles/bacs	bricolage
pois chiches/lentilles/ haricots	fruits	