

# Ma Liste de courses

Christel Nathan-Hudson

[www.madieteticienne.net](http://www.madieteticienne.net)

06 22 48 62 17

## EPICERIE SUCREE

- amandes effilées
- gelée de coing ou pommes
- miel doux
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## EPICERIE SALEE

- Polenta fine
- tomates séchées à l'huile
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- graines de courge
- fond de volaille en poudre
- .....
- .....
- .....
- .....

## BOISSONS

- Cidre doux
- .....
- .....
- .....

## FRUITS ET LEGUMES

### Légumes

- 150 g roquette
- 500 g carottes
- 6 champignons de Paris
- .....
- .....

### Fruits

- 4 belles pommes
- 1 citron
- 1 tête d'ail
- .....
- .....
- .....

## HORS ALIMENTAIRE

### Hygiène, cosmétique

- .....
- .....
- .....
- .....

### Entretien de la maison

- .....
- .....
- .....

### Divers

- .....
- .....
- .....
- .....

## BOULANGERIE

- |         |         |
|---------|---------|
| ● ..... | ● ..... |
| ● ..... | ● ..... |
| ● ..... | ● ..... |

## SURGELES

- |         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| ● ..... | ● ..... | ● ..... | ● ..... |
| ● ..... | ● ..... | ● ..... | ● ..... |

## PRODUITS LAITIERS

### Yaourts, desserts lactés

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Fromages affinés

- 100g parmesan
- .....
- .....

### Autres

- 20 cl de crème fraîche épaisse

## AUTRES PRODUITS FRAIS

### Viande, charcuterie

- 500 g blanc de dinde
- .....
- .....

### Produits de la mer

- .....
- .....
- .....
- .....

### Autres

- 1 pâte feuilletée pur beurre

- .....