

Liste de courses

Fruits & légumes

- ☐ Pommes
- ☐ Bananes
- ☐ Carottes
- ☐ Salade verte
- ☐ Tomates
- ☐ Oignons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Courgettes
- ☐ Brocolis
- ☐ Poivrons
- ☐ Concombres
- ☐ Citrons
- ☐ Oranges
- ☐
- ☐
- ☐

Produits surgelés

- ☐ Légumes surgelés
- ☐ Fruits surgelés
- ☐ Pizza
- ☐ Glace
- ☐ Frites surgelées
- ☐ Poisson pané
- ☐
- ☐
- ☐

Produits laitiers

- ☐ Lait
- ☐ Fromage râpé
- ☐ Yaourts nature
- ☐ Yaourts aux fruits
- ☐ Beurre
- ☐ Fromage à tartiner
- ☐ Crème fraîche
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Viandes, poissons & œufs

- ☐ Blanc de poulet
- ☐ Steak haché
- ☐ Filet de poisson blanc
- ☐ Saumon
- ☐ Jambon
- ☐ Thon en boîte
- ☐ Œufs
- ☐ Escalope de dinde
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Boissons

- ☐ Eau
- ☐ Jus d'orange
- ☐ Jus de pomme
- ☐ Café
- ☐ Thé
- ☐ Lait végétal
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Hygiène & entretien

- ☐ Savon
- ☐ Gel douche
- ☐ Dentifrice
- ☐ Brosse à dents
- ☐ Papier toilette
- ☐ Essuie-tout
- ☐ Lessive
- ☐ Liquide vaisselle
- ☐ Éponges
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Féculents & épicerie

- ☐ Riz
- ☐ Pâtes
- ☐ Lentilles
- ☐ Pois chiches
- ☐ Haricots rouges
- ☐ Pain de mie
- ☐ Baguette
- ☐ Farine
- ☐ Sucre
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Huile de tournesol
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐
- ☐
- ☐

[Cliquez ici ou flashez le QR Code](#)
[pour rembourser vos courses](#)
[et recevez 3 € de bonus](#)

