

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner / Goûter	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :
Déjeuner	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :
Dîner	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :	Nbre de personnes :

L'écomatisme : n'oubliez pas que vous pouvez composer un menu en utilisant les restes de nourriture !



# MA LISTE DE COURSES

Je regarde ce que j'ai en stock avant de faire mes courses pour faire mes achats malins !

### Fruits et légumes

- Ail / Echalotes > Qté. ....
- Bananes > Qté. ....
- Carottes > Qté. ....
- Citrons > Qté. ....
- Courgettes > Qté. ....
- Kiwis > Qté. ....
- Navets > Qté. ....
- Oignons > Qté. ....
- Oranges > Qté. ....
- Poires > Qté. ....
- Pommes > Qté. ....
- Pommes de terre > Qté. ....
- Salade > Qté. ....
- Tomates > Qté. ....
- Poireaux > Qté. ....
- Potirons > Qté. ....

### Crèmerie

- Beurre > Qté. ....
- Crème fraîche > Qté. ....
- Fromage > Qté. ....
- Fromage blanc > Qté. ....
- Fromage râpé > Qté. ....
- Œufs > Qté. ....
- Pâte à tarte > Qté. ....
- Yaourts aux fruits > Qté. ....
- Yaourts nature > Qté. ....
- Lait > Qté. ....

### Petits déj\* / Gouter

- Biscottes > Qté. ....
- Brioche > Qté. ....
- Cacao > Qté. ....
- Café > Qté. ....
- Céréales > Qté. ....
- Chocolat > Qté. ....
- Confiture > Qté. ....
- Filtres à café > Qté. ....
- Gâteaux > Qté. ....
- Miel > Qté. ....
- Pain de mie > Qté. ....
- Pâte à tartiner > Qté. ....

### Conserves

- Champignons > Qté. ....
- Fruits au sirop > Qté. ....
- Haricots verts > Qté. ....
- Maïs > Qté. ....
- Olives > Qté. ....
- Petits pois > Qté. ....
- Sauce tomate > Qté. ....
- Terrines > Qté. ....
- Thon > Qté. ....

### Viande et Poisson

- Bœuf > Qté. ....
- Charcuterie > Qté. ....
- Jambon > Qté. ....
- Lardons > Qté. ....
- Poisson frais > Qté. ....
- Porc > Qté. ....
- Saumon > Qté. ....
- Steak hâché > Qté. ....
- Veau > Qté. ....
- Volaille > Qté. ....

### Entretien

- Bicarbonate de sodium > Qté. ....
- Eponge > Qté. ....
- Essuie-tout > Qté. ....
- Lessive > Qté. ....
- Liquide vaisselle > Qté. ....
- Produit sol > Qté. ....
- Produit lave vaisselle > Qté. ....
- Sacs poubelle > Qté. ....
- Vinaigre blanc > Qté. ....

### Épicerie

- Chips > Qté. ....
- Cornichon > Qté. ....
- Croûtons > Qté. ....
- Farine > Qté. ....
- Gâteaux «apéros» > Qté. ....
- Huile > Qté. ....
- Infusions > Qté. ....
- Lentilles > Qté. ....
- Levure > Qté. ....
- Pâtes > Qté. ....
- Purée > Qté. ....
- Riz > Qté. ....
- Sel / Poivre > Qté. ....
- Sucre > Qté. ....
- Thé > Qté. ....
- Vinaigre > Qté. ....

### Bébé

- Biscuits > Qté. ....
- Compotes > Qté. ....
- Couches > Qté. ....
- Lait > Qté. ....
- Petits pots > Qté. ....

### Surgelés

- Frites > Qté. ....
- Glaces > Qté. ....
- Légumes > Qté. ....
- Pizzas > Qté. ....
- Poissons panés > Qté. ....
- Steaks hâchés > Qté. ....

### Boissons

- Apéritifs\* > Qté. ....
- Bières\* > Qté. ....
- Eau gazeuse > Qté. ....
- Jus de fruits > Qté. ....
- Sirop > Qté. ....
- Sodas > Qté. ....
- Vin\* > Qté. ....

### Maison

- Ampoules > Qté. ....
- Bougies > Qté. ....
- Colle > Qté. ....
- Enveloppes > Qté. ....
- Ruban adhésif > Qté. ....
- Stylos / Crayons > Qté. ....

### Hygiène

- Après-rasage > Qté. ....
- Brosse à dents > Qté. ....
- Coton > Qté. ....
- Coton-tiges > Qté. ....
- Crème > Qté. ....
- Démaquillant > Qté. ....
- Démêlant > Qté. ....
- Dentifrice > Qté. ....
- Déodorant > Qté. ....
- Gel coiffant > Qté. ....
- Gel douche > Qté. ....
- Mouchoirs > Qté. ....
- Mousse à raser > Qté. ....
- Papier toilette > Qté. ....
- Rasoirs / Lames > Qté. ....
- Savon > Qté. ....
- Shampoing > Qté. ....

### Autre

L'écomatisme : privilégiez les grands conditionnements pour les pâtes, le riz, les biscuits... pour + d'économie et - de déchets.

Pour réutiliser ce document vous pouvez en faire des photocopies ou écrire au crayon à papier. \* L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

Des outils simples et pratiques  
pour faire des économies  
au quotidien

## MA LISTE DE COURSES ANTI GASPILLAGE ALIMENTAIRE

**LE GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE  
= 500 € / AN\***

# LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE = 500 € / AN\*

Chacun d'entre nous gaspille en  
moyenne 20 kg de nourriture par an,  
dont 7 kg encore emballés...\*\*

Soit près de 500 € par foyer jetés  
à la poubelle chaque année !

Alors stop au gaspillage, adoptons les  
bons réflexes !

- Faire une liste de courses
- Regarder les dates de péremption
- Composer un menu en utilisant les restes de nourriture
- Ranger les aliments en fonction de leur date de péremption
- Respecter la chaîne du froid...

Autant de petits gestes simples à adopter au  
quotidien afin d'éviter le gaspillage alimentaire et  
économiser jusqu'à 500 € par an !