

# Je prévois mes menus

	Matin	Midi	Goûter	Soir
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

# Je fais ma liste de courses

La liste de courses pour mes menus	
<u>Epicerie/Divers</u>	<u>Boucherie/Charcuterie</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
<u>Crèmerie</u>	<u>Produits frais</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
<u>Boissons</u>	<u>Produits surgelés</u>
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

Ce que je dois avoir dans mes placards
<input type="checkbox"/> Farine
<input type="checkbox"/> Pâtes
<input type="checkbox"/> Semoule
<input type="checkbox"/> Riz
<input type="checkbox"/> Purée en flocon
<input type="checkbox"/> Légumes en conserve
<input type="checkbox"/> Thon en conserve
<input type="checkbox"/> Fruits en conserve
<input type="checkbox"/> Pommes de terre
<input type="checkbox"/> Huile
<input type="checkbox"/> Vinaigre
<input type="checkbox"/> Sucre
<input type="checkbox"/> Confiture
<input type="checkbox"/> Cacao poudre
<input type="checkbox"/> Café
<input type="checkbox"/> Thé
<input type="checkbox"/> Sel / Poivre
<input type="checkbox"/> Moutarde
<input type="checkbox"/> Lait ½ écrémé
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....

Ce que je dois avoir dans mon frigo
<input type="checkbox"/> Yaourt ou fromage blanc
<input type="checkbox"/> Fromage
<input type="checkbox"/> Œufs
<input type="checkbox"/> Jambon ou blanc de dinde
<input type="checkbox"/> Beurre ou margarine
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....
<input type="checkbox"/> .....

### Les Produits Hygiène/Entretien