

Liste de Courses

Enseignes les moins chères à privilégier :

Lidl, Aldi, Leclerc, Hyper U, Les marchés extérieurs

Fruits et légumes (toutes saisons)

- | | |
|--|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pommes | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Bananes | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Carottes | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Pommes de terre | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Persil | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Ail | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Oranges | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Oignons | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Citrons | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Viandes et Protéines

- Poulet
- Œufs
- Poisson (choisir selon les promos)
- Steak haché
- Lentilles (alternative végétarienne)
- Pois chiches
-
-
-

Produits de base

- Riz
- Pâtes
- Farine
- Lentilles
- Huile d'olive, Colza, Tournesol
- Boîtes de conserve (mais, sauce tomate, etc)
- Épices (sel, poivre, herbes de Provence)
- Sucre
- Café, thé, cacao
-
-
-

Produits ménagers

- Liquide vaisselle
- Lessive
- Papier toilette
- Kleenex
- Gel douche / Shampoing
-
-

Produits frais

- Lait / Yaourts
- Pain
- Fromage / râpé
- Beurre
- Crème fraîche / Végétale
-
-

Snacks et petites envies (avec modération)

- Chocolat
- Fruits secs (amandes, noix, noisettes, etc)
- Biscuits (marque distributeur)
-
-

NOTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Astuces économiques

1. Suis ta liste de courses à la lettre.
2. Planifie tes repas à l'avance pour éviter les achats inutiles ou les livraisons au travail.
3. Compare les prix et privilégie les marques distributeur.
4. Priorise les produits de saison et les promotions.
5. Les produits les plus chers dans un chariot sont le poisson et les fruits de mer, les viandes et les charcuteries, les fromages

Pratiques alimentaires saines

1. Evite les produits transformés
2. Vérifie toujours la liste des ingrédients sur les emballages
3. Privilégie au maximum les produits non transformés, brutes, comme les fruits, les légumes, les céréales, les légumineuses
4. Evite tous les sodas
5. Cuisine et prépare un maximum de tes plats.

Source : *Gérer ses finances pour changer sa vie*