**Liste de Courses** ✎

Enseignes les moins chères à privilégier :

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

**🍏** 🍌 **Fruits et légumes (toutes saisons)**

⬜ Pommes ⬜ …………..

⬜ Bananes ⬜ …………..

⬜ Carottes ⬜ …………..

⬜ Pommes de terre ⬜ …………..

⬜ Persil ⬜ …………..

⬜ Ail ⬜ …………..

⬜ Oranges ⬜ …………..

⬜ Oignons ⬜ …………..

⬜ Citrons ⬜ …………..

⬜ ………….. ⬜ …………..

⬜ ………….. ⬜ …………..

⬜ ………….. ⬜ …………..

🍗 🐠 **Viandes et Protéines**

⬜ Poulet

⬜ Œufs

⬜ Poisson (choisir selon les promos)

⬜ Steak haché

⬜ Lentilles (alternative végétarienne)

⬜ Pois chiches

⬜ …………..

⬜ …………..

⬜ …………..

🍚 🍝 **Produits de base**

⬜ Riz

⬜ Pates

⬜ Farine

⬜ Lentilles

⬜ Huile d'olive, Colza, Tournesol

⬜ Boites de conserve (mais, sauce tomate, etc)

⬜ Epices (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 fraiche / 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*