



Liste par type d'ingrédient

Fruits/Légumes

- Pommes.....
- Poires.....
-
-
-
-
-
-
-
-

Crèmerie

- Beurre.....
- Lait.....
- Fromage.....
-
-
-
-
-
-
-

Viandes/Poissons

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Pancakes

- Farine
- Œufs
-
-
-
-
-
-
-
-

Dahl de lentilles

- Lentilles corail
- Lait de coco
- Tomates
-
-
-
-
-
-
-

Gâteau au citron

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Rayon Vrac

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Entretien maison

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Hygiène

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Coleslaw

- Chou
- Carottes
-
-
-
-
-
-
-
-

Recette

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Recette

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Surgelés

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Boissons

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Animaux

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Recette xxx

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Recette xxx

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Recette xxx

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



Liste par jour

Lundi

Entrées

- Pommes.....
- Poires.....
-
-
-
-
-
-

Plats

- Beurre.....
- Lait.....
- Fromage.....
-
-
-
-
-

Desserts

-
-
-
-
-
-
-
-

Jour X

Entrées

-
-
-
-
-
-
-
-

Plats

-
-
-
-
-
-
-
-

Desserts

-
-
-
-
-
-
-
-

Jour X

Entrées

-
-
-
-
-
-
-
-

Plats

-
-
-
-
-
-
-
-

Desserts

-
-
-
-
-
-
-
-

Liste par magasin

Supermarché

-
-
-
-
-
-
-
-

Magasin Bio

-
-
-
-
-
-
-
-

Marché Paysan

-
-
-
-
-
-
-
-