



- Personnalise cette liste
- Organise tes recettes
- Planifie une semaine en 1 clic
- Collabore en temps réel



FRUITS ET LÉGUMES

- ☐ Asperges
- ☐ Betteraves
- ☐ Brocolis
- ☐ Chou-fleur
- ☐ Carottes
- ☐ Céleri
- ☐ Maïs
- ☐ Concombres
- ☐ Légumes à feuilles
- ☐ Laitue
- ☐ Champignons
- ☐ Oignons
- ☐ Poivrons
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Épinards
- ☐ Courgettes
- ☐ Tomates
- ☐ Pommes
- ☐ Avocat
- ☐ Bananes
- ☐ Fruits rouges
- ☐ Cerises
- ☐ Raisins
- ☐ Kiwi
- ☐ Citrons
- ☐ Citron vert
- ☐ Melons
- ☐ Oranges
- ☐ Pêches
- ☐ Poires
- ☐ Prunes

BOULANGERIE

- ☐ Bagel
- ☐ Petits pains
- ☐ Gâteau
- ☐ Biscuits
- ☐ Crackers
- ☐ Croissant
- ☐ Pain frais
- ☐ Pâtisserie
- ☐ Pita
- ☐ Pain tranché

PRODUITS LAITIERS

- ☐ Beurre
- ☐ Crème à fouetter
- ☐ Margarine
- ☐ Lait
- ☐ Crème aigre
- ☐ Yaourt
- ☐ Fromage
- ☐ Ricotta
- ☐ Feta
- ☐ Mozzarella
- ☐ Parmesan
- ☐ Provolone
- ☐ Fromage râpé
- ☐ Œufs

VIANDE & CHARCUTERIE

- ☐ Pancetta
- ☐ Bœuf
- ☐ Poulet
- ☐ Viande hachée
- ☐ Dinde hachée
- ☐ Jambon
- ☐ Hot dog
- ☐ Porc
- ☐ Saucisse
- ☐ Bifteck
- ☐ Dinde
- ☐ Charcuterie

POISSON & FRUITS DE MER

- ☐ Poisson frais
- ☐ Saumon
- ☐ Crabe
- ☐ Huîtres
- ☐ Crevettes

PRODUITS SURGELÉS

- ☐ Burritos
- ☐ Desserts
- ☐ Bâtonnets de poisson
- ☐ Glace
- ☐ Pizzas
- ☐ Sucettes glacées
- ☐ Chips
- ☐ Sorbet
- ☐ Plats préparés

GARDE-MANGER

- ☐ Haricots
- ☐ Olives
- ☐ Sauce pour pâtes
- ☐ Cornichons
- ☐ Thon
- ☐ Soupes
- ☐ Bouillon
- ☐ Levure
- ☐ Farine
- ☐ Sucre
- ☐ Sucre roux
- ☐ Sucre glace
- ☐ Chocolat
- ☐ Cacao
- ☐ Chapelure
- ☐ Avoine

CÉRÉALES ET PÂTES

- ☐ Riz
- ☐ Pâtes
- ☐ Céréales

CONDIMENTS & SAUCES

- ☐ Ketchup
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Moutarde
- ☐ Sauce BBQ
- ☐ Sauce piquante
- ☐ Sauce
- ☐ Sauce soja
- ☐ Sirop
- ☐ Sauce Worcestershire
- ☐ Vinaigre
- ☐ Vinaigrette
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Huile végétale

ÉPICES

- ☐ Basilic
- ☐ Poivre noir
- ☐ Coriandre
- ☐ Cannelle
- ☐ Ail
- ☐ Origan
- ☐ Persil
- ☐ Poivre
- ☐ Sel
- ☐ Vanille

BOISSONS

- ☐ Eau en bouteille
- ☐ Café
- ☐ Thé
- ☐ Boisson gazeuse
- ☐ Jus de fruits