

LISTE DE COURSES



Épicerie ou Marché du Coin : Achetez les choses en spécial et congelez-les !

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Crème 10% ou crème 35% | <input type="checkbox"/> Lait de noix de coco |
| <input type="checkbox"/> Beurre salé et non salé | <input type="checkbox"/> Olives et cornichons (non sucrés) |
| <input type="checkbox"/> Lard ou gras de canard | <input type="checkbox"/> Petits fruits (fraises, bleuets, framboises) |
| <input type="checkbox"/> Œufs | <input type="checkbox"/> Légumes (épinards, concombres, salades, courgettes, brocolis, choux fleurs, poivrons, champignons, aubergines, asperges, Choux de Bruxelles) |
| <input type="checkbox"/> Viandes fraîches ou congelées | <input type="checkbox"/> Thon en boîtes (à l'huile d'olive) |
| <input type="checkbox"/> Volailles fraîche ou congelées | <input type="checkbox"/> Thés ou cafés |
| <input type="checkbox"/> Poissons + fruits de mer frais ou congelés | <input type="checkbox"/> Bouteilles d'eau ou eau gazeuse |
| <input type="checkbox"/> Bacon et charcuteries variées | <input type="checkbox"/> Vins rouges et blancs. Alcools forts. |
| <input type="checkbox"/> Fromages variés | |
| <input type="checkbox"/> Tofu | |
| <input type="checkbox"/> Yogourt Liberté 10% | |

Costco : les articles suivants coûtent souvent moins cher chez Costco

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Crème 10% ou crème 35% | <input type="checkbox"/> Graines (citrouilles, tournesol, lin, chanvre, chia) |
| <input type="checkbox"/> Beurre salé et non salé | <input type="checkbox"/> Beurre d'arachides ou d'amandes sans sucre ajouté |
| <input type="checkbox"/> Œufs | <input type="checkbox"/> Huiles (olive, avocats, de noix de coco) |
| <input type="checkbox"/> Viandes fraîches ou congelées | <input type="checkbox"/> Avocats en sac |
| <input type="checkbox"/> Volailles fraîches ou congelées | <input type="checkbox"/> Petits fruits (fraises, bleuets, framboises) |
| <input type="checkbox"/> Poissons + fruits de mer frais ou congelés | <input type="checkbox"/> Légumes (épinards, concombres, salades, courgettes, brocolis, choux fleurs, poivrons, champignons, aubergines, asperges, choux de Bruxelles) |
| <input type="checkbox"/> Bacon et charcuteries variées | <input type="checkbox"/> Chocolat noir 85% |
| <input type="checkbox"/> Fromages variés | <input type="checkbox"/> Suppléments de Vitamine D |
| <input type="checkbox"/> Tofu | <input type="checkbox"/> Thés ou cafés |
| <input type="checkbox"/> Saumon fumé | <input type="checkbox"/> Bouteilles d'eau ou eau gazeuse |
| <input type="checkbox"/> Thon en boîtes (à l'huile d'olive) | <input type="checkbox"/> Vins rouges et blancs. |
| <input type="checkbox"/> Whisps (craquelins de parmesan) | |
| <input type="checkbox"/> Farine d'amandes | |
| <input type="checkbox"/> Noix (amandes, pacanes, Grenoble, noisettes, pin) | |

Bulk Barn

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Farine d'amande | <input type="checkbox"/> Psyllium en poudre |
| <input type="checkbox"/> Farine de noix de coco | <input type="checkbox"/> Erythritol. (Swerve) |

Ne pas acheter !!!!

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Les produits de boulangerie (pains et pâtisseries) | <input checked="" type="checkbox"/> Les friandises ou chocolats |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les céréales, gruaux, barres tendres | <input checked="" type="checkbox"/> Les chips et croustilles |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les jus, les punches et boissons gazeuses | <input checked="" type="checkbox"/> Le riz, quinoa, ou couscous |
| <input checked="" type="checkbox"/> La bière (riche en glucides) | <input checked="" type="checkbox"/> Tous les produits avec du fructose, glucose dextrose, sirop de maïs, mélasses, amidon, ou féculés de maïs ou de pommes de terre. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les mets préparés incluant la pizza | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les fruits autres que ceux nommés ci haut | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les pommes de terre et patates douces | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Les biscuits et craquelins | |