

Liste de courses - Optimisation budget et nutrition

Edition du 06/06/2025 - Objectif : alimentation saine et economique

Base 1 : Aliments nourrissants a petit prix (polyvalents et rassasiants)

- Riz complet
- Lentilles corail
- Pates semi-completes
- Semoule fine
- Pois chiches (secs ou en conserve)

Base 2 : Legumes longue conservation et anti-gaspi

- Carottes
- Chou blanc ou rouge
- Oignons jaunes
- Pommes de terre
- Courge (selon saison)

Base 3 : Produits frais essentiels et durables

- Oeufs (boite de 10 ou 12)
- Yaourts nature (format familial)
- Beurre doux
- Lait demi-ecreme
- Fromage rape (a congeler si besoin)

Base 4 : Surgelés utiles pour depanner sans gaspiller

- Melange de legumes pour wok
- Epinards haches
- Poelee campagnarde
- Filets de poisson nature
- Fruits rouges (pour desserts ou petit-dej)

Base 5 : Incontournables epicerie et hygiene basique

- Farine T55
- Huile de tournesol ou colza

- Bouillon cube legumes
- Papier toilette
- Savon solide

Astuce + : Bonus malins selon promos ou saison

- Pommes ou bananes en promo
- Conserves de thon ou sardines
- Concentre de tomate
- Flocons d'avoine
- Ail / herbes sechees