

Ma liste de courses

alimentation équilibrée

Je peux imprimer ce document puis cocher au crayon à papier ce dont j'ai besoin et/ou envie.

Rappel équilibre alimentaire : les familles d'aliments



1. Féculents



2. Fruits et légumes



3. Viande - Poissons - Oeufs et alternatives végétales



4. Produits laitiers



5. Matières grasses



6. Produits sucrés



7. Boissons

FRUITS ET LEGUMES

Fruits de saison :

-
-
-

Légumes de saison :

-
-
-

Fruits et légumes surgelés :

-
-
-

FECULENTS

- Riz
- Pâtes
- Semoule
- Quinoa
- Pommes de terre
- Pain
- Flocons d'avoine
- Muesli
- Légumineuses :

VVPOLAV

- Poulet
- Dinde
- Steak haché
- Bavette
- Jambon
- Oeufs
- Tofu
- Autre alternative végétale :
 -
- Légumineuses :
- Autre viande :

PRODUITS LAITIERS

- Lait
- Yaourt nature
- Fromage blanc
- Yaourt de brebis
- Fromages :
 -
 -
- Fromage râpé

MATIERES GRASSES

- Beurre
- Margarine
- Crème fraîche
- Crème liquide
- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de noix
- Huile de tournesol
- Oléagineux :

PRODUITS SUCRES

- Sucre blanc
- Sucre roux
- Biscuits
- Céréales petit-déjeuner
- Jus de fruits
- Sodas
- Autre produit sucré :
 -

EPICERIE

- Farine
- Maïzena
- Sel
- Thé
- Tisane
- Café
- Herbes et épices
 -
 -
 -

BOISSONS

- Eau plate
- Eau pétillante
- Autre boisson :

Bon à savoir :

Je peux choisir mes fruits et légumes en surgelés pour des questions pratiques et économiques (à privilégier sans matière grasse ajoutée) ou certains aliments en boîte de conserve.