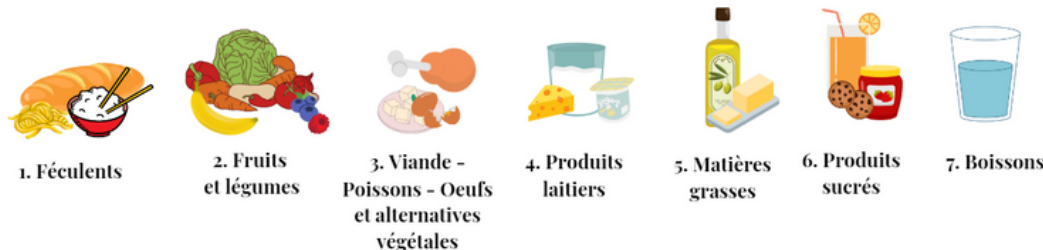


# Ma liste de courses

## 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



#### 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.