

Optimisez vos courses : La méthode pour ne rien oublier

Fruits et Légumes (Frais)

- Fruits de saison
- Légumes de base (oignons, ail, pommes de terre)
- Légumes verts (salade, courgettes, brocolis)
- Herbes aromatiques fraîches

Rayon Frais et Crèmerie

- Œufs
- Lait ou boissons végétales
- Yaourts, fromages et beurre
- Viandes, poissons ou alternatives végétales (tofu, seitan)

Épicerie et Fond de placard

- Féculents (pâtes, riz, quinoa, lentilles)
- Conserves (tomates concassées, thon, pois chiches)
- Huile, vinaigre et condiments
- Petit-déjeuner (café, thé, céréales, confiture)

Entretien et Hygiène

- Produits vaisselle et lessive
- Papier toilette et essuie-tout
- Produits d'entretien multi-surfaces
- Hygiène corporelle (savon, dentifrice, shampoing)

Conseils pour un parcours efficace

- Vérifiez vos stocks avant de partir pour éviter les doublons
- Organisez votre liste selon le plan de votre magasin habituel
- Privilégiez les produits de saison pour réduire le budget

- Ne faites jamais vos courses le ventre vide pour limiter les achats impulsifs