



FAIRE SES COURSES comme une pro

pour bien manger sans se prendre la tête

TT

Organiser ses *courses*

FAIS UNE LISTE AVANT DE PARTIR

Regarde ce qu'il te manque dans ton placard, ton frigo et ton congélateur



Pas besoin de tout figer, mais avoir une idée générale de ce que tu vas cuisiner t'évitera les achats inutiles



ACHÈTE MALIN

Privilégie les produits de saison, souvent moins chers et meilleurs



PLANIFIE TES REPAS

COURSES SÈCHES VS FRAICHES

Segmenter les 2 dans la semaine + aller dans des primeurs, boucher, poissonnerie ect..



NE PAS ALLER EN COURSES LE VENTRE VIDE

STOCKE INTELLIGEMMENT

Range tes produits avec les plus anciens devant, pour les consommer avant qu'ils ne périment



Choisir des produits de qualité sans exploser son budget ?

- Acheter en vrac pour limiter les coûts
- Préférer les marques distributeur pour certains produits
- Scruter les promotions, mais rester sélectif
- Acheter des produits de base bruts pour préparer toutes sortes de recettes



Ma *liste* de courses

Protéines

- ☐ Thon albacore (conserved)
- ☐ Steak haché 5% MG
- ☐ Saumon /Cabillaud
- ☐ Filets de poulet ou dinde
- ☐ Œufs bio ou plein air
- ☐ Tofu, tempeh, seitan

Légumineuses

- ☐ Pois chiche
- ☐ Lentilles corail
- ☐ Haricots noirs

Produits laitiers

- ☐ Fromage blanc 3% MG
- ☐ Skyr / Lait demi-écrémé
- ☐ Parmesan / Compté
- ☐ Beurre
- ☐ Chèvre frais

Féculents

- ☐ Riz basmati
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Quinoa
- ☐ Boulgour
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Patates douces

Fruits et Légumes

- ☐ Pommes, bananes, kiwis
- ☐ Pousses d'épinard
- ☐ Courgettes
- ☐ Poivrons
- ☐ Carottes
- ☐ Oignons

Collations

- ☐ Chocolat noir
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Pains aux céréales, complet
- ☐ Amandes, Noix du Brésil, figues, Noix de cajou, Baies de goji

Autres

Huile d'olive , purée d'oléagineux, miel



Ta *liste* de courses

Protéines

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Légumineuses

☐	
☐	
☐	

Produits laitiers

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Féculents

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Fruits et légumes

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Collations

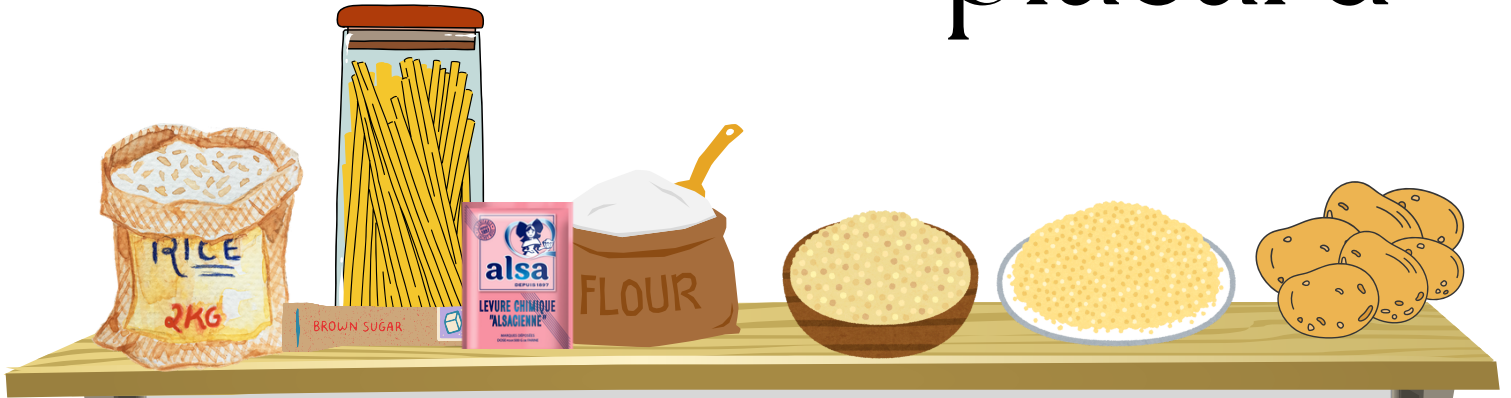
☐	
☐	
☐	
☐	

Autres

.....



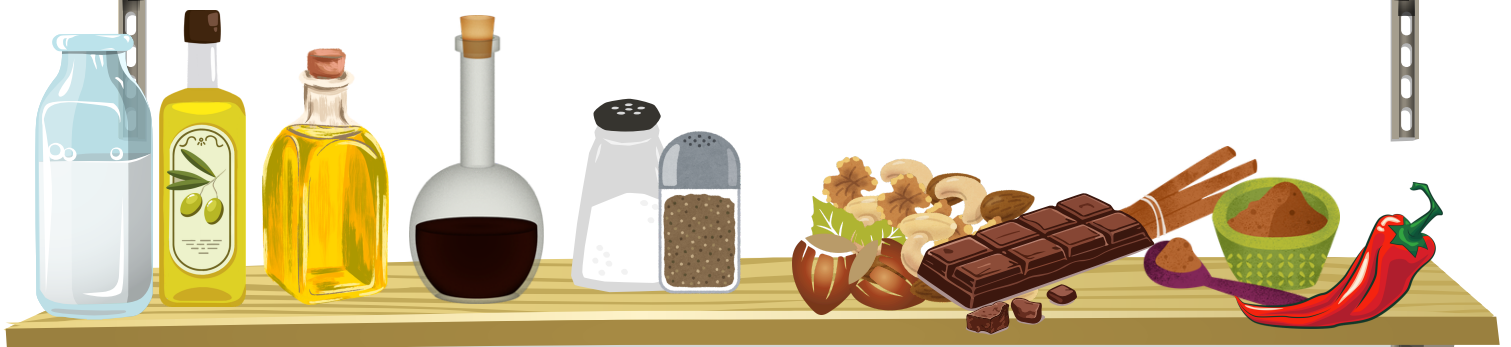
Les essentiels du placard



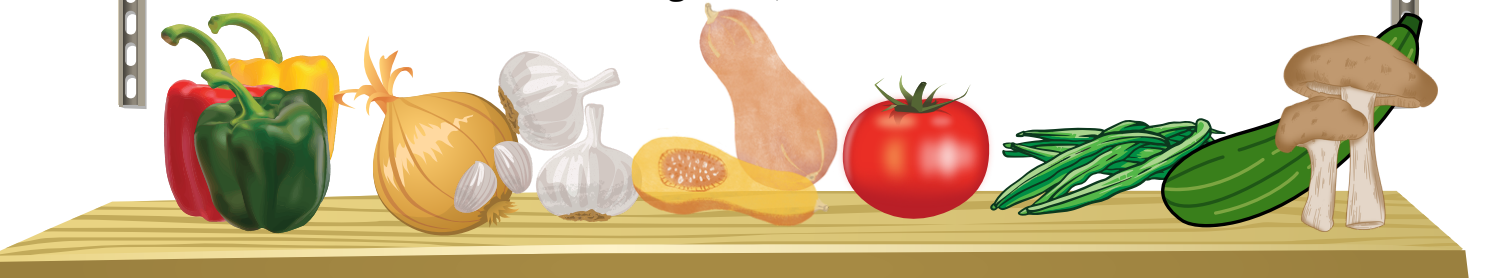
Farine, Sucre, Levure, Pâte complètes, Riz, Boulgour, Quinoa, Semoule, Pomme de terre, Patate douce



Thon, Sardines, Pois chiches, Lentilles, Œufs, Haricots blancs & rouges



Lait, Huiles (d'olive, noix, colza), Vinaigre balsamique, Sel, Poivre, Epices, Oléagineux, Chocolat



*Légumes frais ou en conserve :
Poivrons, Oignons, Courge, Tomates, Courgettes, Champignons ...*

Un pas de + vers L'ÉQUILIBRE

TU OUVRES TON FRIGO, TU NE SAIS PAS QUOI MANGER...

ET TU REVIENS TOUJOURS À LA MÊME QUESTION :
"ON MANGE QUOI CE SOIR ?"

Commence ton accompagnement
ET TU NE SERAS PLUS À COURT D'IDÉES !



TT
Téa Thiebaut



@tea.thiebaut