

# Liste d'épicerie pratique

Aide-mémoire à trimballer avec soi au marché, lorsqu'on ne veut rien oublier!

## Légumes frais

- Ail
- Asperges
- Avocat
- Brocoli
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Choux de Bruxelles
- Chou-fleur
- Concombre
- Courge
- Courgette
- Échalotes françaises
- Épinards
- Gingembre frais
- Hariots
- Laitue
- Mais
- Navet
- Oignon
- Poireau
- Poivron
- Pommes de terre
- Tomate
- Autres

## Fruits frais

- Cantaloup
- Banane
- Citron
- Kiwi
- Melon
- Mangue
- Nectarine
- Orange
- Pamplemousse
- Pêche
- Petits fruits
- Poire
- Pomme
- Prune
- Raisins
- Autres

## Poissons et fruits de mer

- Aiglefin
- Flétan
- Morue
- Pangasius
- Saumon
- Sole
- Tilapia
- Crevettes
- Moules
- Autres

## Viande et charcuteries

- Agneau
- Bacon
- Bœuf
- Cretons
- Jambon
- Pâté
- Porc
- Poulet
- Saucisses
- Saumon fumé
- Viande hachée
- Autres

## Lait, produits laitiers et œufs

- Bacon
- Beurre/margarine
- Lait
- Crème
- Crème sure
- Yogourt
- Desserts réfrigérés
- Œufs
- Autres

## Fromages

- Cheddar
- Cottage
- Suisse
- Mozzarella
- Parmesan
- Feta
- Brie
- Fromage fondu en tranches
- Fromage à la crème
- Autres

## Produits surgelés

- Crème glacée
- Jus de fruit concentrés
- Sorbet
- Yoghurt glacé
- Légumes
- Fruits
- Pâte feuilletée
- Autres

## Céréales

- Céréales en flocons
- Couscous
- Pâtes
- Riz
- Autres

## Boulangerie

- Bagels
- Baguette
- Muffins anglais
- Pains à hot dog et à hamburger
- Pain tranché
- Pitas
- Tortillas
- Autres

## Conserves

- Tomates
- Pâte de tomate
- Sauce tomate
- Thon
- Saumon
- Légumineuses
- Fruits
- Autres

## Huiles et vinaigres

- Épices
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Huile de canola
- Huile de sésame
- Vinaigrette
- Vinaigre blanc
- Vinaigre de vin rouge
- Vinaigre balsamique
- Autres

## Pâtisserie

- Bicarbonate de soude
- Chapelure
- Cassonade
- Farine
- Fécule
- Levure
- Sucre
- Sucre glace
- Pépites de chocolat
- Autres

## Boissons/Thé/Café

- Café
- Eau
- Eau minérale
- Jus de fruits
- Jus de tomate
- Jus de légumes
- Sodas
- Thé
- Autres

## Sauces et condiments

- Ketchup
- Marinades
- Mayonnaise
- Moutarde douce
- Moutarde forte
- Relish
- Salsa
- Sauce soya
- Sauce Worcestershire
- Tabasco
- Teriyaki
- Autres

## Noix/Bonbons/Collations

- Amandes
- Barres de céréales
- Beurre d'arachide
- Biscuits
- Bonbons
- Confiture
- Croustilles
- Fruits séchés
- Mais éclaté
- Miel
- Sirop d'érable
- Tartinade
- Autres

## Bébé

- Couches
- Lingettes
- Lotion
- Nourriture en pot
- Savon
- Shampooing
- Autres

## Animaux

- Litrière
- Nourriture
- Shampoing
- Autres

## Produits pour la cuisine

- Contenants en plastique
- Détergent à vaisselle
- Détergent lave-vaisselle
- Éponges et tampons à récurer
- Essuie-tout
- Nettoyant pour le four
- Papier aluminium
- Pellicule plastique
- Papier parchemin
- Papier ciré
- Sacs à sandwichs
- Sacs pour congélateur
- Sacs à ordure
- Autres

## Produits pour la salle de bains

- Assouplisseur
- Cires et polis
- Détergent à lessive
- Javellisant
- Mouchoirs de papier
- Nettoyant à cuvette
- Nettoyant pour salle de bains
- Nettoyant tout usage
- Nettoyant pour les vitres
- Papier de toilette
- Purificateur d'air
- Poudre à récurer
- Serviettes de papier
- Autres

## Soins personnels

- Antisudorifique
- Après-rasage
- Bain mousse
- Brosse à dents
- Coton-tiges
- Dentifrice
- Gel/crème à raser
- Gel pour la douche
- Nettoyant à dentier
- Serviettes hygiéniques
- Pain de savon
- Protège-dessous
- Rasoir
- Soie dentaire
- Tampons hygiéniques
- Autres