

# MA CHECKLIST



## COURSES EFFICACES

Fais tes courses en 30 minutes chrono sans passer 2h  
au supermarché  
(parce que clairement on a pas le time pour ça)

# CHECKLIST RAYON PAR RAYON

## RAYON FRUITS ET LÉGUMES

### A consommer rapidement (3-4 jours)

- ☐ Salade (roquette, mâche, laitue)
- ☐ Tomates
- ☐ Courgette
- ☐ Concombre
- ☐ Poivrons
- ☐ Champignons
- ☐ Avocats
- ☐ Fruits rouges (fraises, framboises)
- ☐ Bananes

### Aromates (à garder longtemps)

- ☐ Oignons
- ☐ Ail
- ☐ Gingembre
- ☐ Citrons

### A garder pour la fin de la semaine

- ☐ Carottes
- ☐ Choux (chou-fleur, brocoli, chou rouge)
- ☐ Poireaux
- ☐ Courges (butternut, potimarron)
- ☐ Betteraves
- ☐ Pommes de terre / patates douces
- ☐ Pommes
- ☐ Oranges / clémentines
- ☐ Poires

## RAYON FRAIS

### Produits laitiers et alternatives

- ☐ Lait (animal ou boissons végétales)
- ☐ Yaourt nature
- ☐ Fromage blanc / skyr
- ☐ Fromage (comté, chèvre, mozzarella ...)
- ☐ Beurre

### Protéines animales

- ☐ Oeufs
- ☐ Viande blanche (poulet, dinde)
- ☐ Viande rouge (bœuf, porc ...)
- ☐ Poissons gras (saumon, truite ...)
- ☐ Poissons blancs (cabillaud, colin ...)

### Autres frais :

- ☐ Tofu / tempeh
- ☐ Houmous
- ☐ Pâtes fraîches

## RAYON SURGELÉS

- ☐ Légumes surgelés (non cuisinés)
- ☐ Fruits surgelés
- ☐ Poisson surgelés
- ☐ Pain, pâte à pizza ...

## RAYON BOISSONS

- ☐ Eau (plate / gazeuse)
- ☐ Thé / tisanes
- ☐ Café
- ☐ Jus de fruits (100% pur jus)



# CHECKLIST RAYON ÉPICERIE

## Féculents et céréales

- ☐ Pâtes (classiques, complètes)
- ☐ Riz (blanc, basmati, complet)
- ☐ Quinoa
- ☐ Semoule / Boulgour
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Pain / biscottes

## Épices et herbes

- ☐ Sel / poivre
- ☐ Curry / curcuma
- ☐ Paprika
- ☐ Herbes de Provence / origan
- ☐ Cannelle
- ☐ Ail / oignon en poudre

## Légumineuses

- ☐ Lentilles (vertes, corail)
- ☐ Pois chiches (secs ou conserve)
- ☐ Haricots rouges / blancs (conserve)

## Conserves et bocaux

- ☐ Tomates pelées / concassées
- ☐ Thon / sardines
- ☐ Maïs / haricots verts
- ☐ Sauce tomate / coulis

## Autres

- ☐ Farine
- ☐ Sucre
- ☐ Levure / bicarbonate
- ☐ Chocolat / cacao
- ☐ Confiture / pâte à tartines
- ☐ Fruits secs (amandes, noix, noisettes)
- ☐ Graines (chia, lin, sésame)

## Huiles et condiments

- ☐ Huile d'olive (vierge extra)
- ☐ Huile de colza (ou autre)
- ☐ Vinaigre (balsamique, cidre)
- ☐ Moutarde
- ☐ Sauce soja
- ☐ Miel / sirop d'érable

# MES INDISPENSABLES DU PLACARD

POUR IMPROVISER UN REPAS EN 15 MINUTES LES SOIRS  
DE FLEMME ULTIME (OU PAS D'AILLEURS)

## **Pâtes / riz**

Base rapide avec n'importe quel sauce et accompagnement

## **Œufs**

Omelette, œufs brouillés, œufs durs ...  
Protéines express en 5 minutes

## **Oignons / Ail**

Les bases aromatiques de 90 % des plats

## **Huile d'olive**

Pour cuire, assaisonner, sublimer

## **Légumes surgelés (épinard, haricots verts, brocolis...)**

Légumes en 5 minutes sans épluchage ni découpe

## **Pois chiches : lentilles (conserves ou sec)**

Protéines végétales prêtes en 2 minutes  
(conserves) ou 20 minutes (secs)

## **Thon / sardines en conserve**

Protéines de secours, toujours prêtes.

## **Tomates pelées en conserve**

Sauce tomate express, ratatouille, curry ....

## **Épices (curry, paprika, herbes de Provence)**

Pour donner du goût sans effort

## **Pain (frais ou congelé)**

Dépannage ultime : tartines, bruschetta,  
sandwich

## 5 REPAS EXPRESS AVEC CES BASIQUES

### **Pâtes à l'ail et huile d'olive + légumes surgelés**

15 minutes

### **Riz + curry de pois chiche express (conserves + tomates pelées + curry)**

20 minutes

### **Omelette aux épinards surgelés**

10 minutes

### **Tartines de houmous + sardinade**

10 minutes

### **Salade de thon (thon + tomates + oignons + huiles d'olive)**

5 minutes



# Mes 3 conseils pour que les courses ne soient plus une corvée mais deviennent un automatisme fluide

1. **Planifie 3-4 repas max, pas toute la semaine** → Laisse de la place pour l'imprévu et les envies du moment
2. **Organise ta liste par rayon** → Tu suis l'ordre de ton magasin, zéro aller-retour.
3. **Garde toujours une option de secours** → Pâtes + conserves du placard = plan B quand tu n'as pas l'énergie

**Tu veux un accompagnement perso pour organiser ton alimentation sans charge mentale ?**

PRENDs RDV POUR UNE  
CONSULTATION DE BILAN

