

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 SURGELES

- 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 / biscuits

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 (conserve 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 (conserve + 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

