

Liste d'épicerie

Pains et céréales

- pain, petits pains
- muffins
- céréales chaudes
- céréales froides
- farine
- son, germe de blé
- spaghettis ou macaronis
- riz
- craquelins
- mélanges : à muffins, à crêpes, à petits pains
- soupes, en conserve ou en sachets
- pirojkis
- tortillas

Légumes et fruits

- pommes de terre
- carottes, oignons, navets, chou
- chou-fleur, brocoli
- laitue
- poivrons verts, concombres, tomates
- tomates, sauce ou concentré de tomate en conserve
- légumes en conserve
- légumes surgelés
- frites surgelées
- pommes, oranges, bananes, pamplemousses
- melon ou fraises
- fruits surgelés
- fruits en conserve
- jus de fruits

Lait et produits laitiers

- lait, frais, en poudre, en conserve
- yogourt
- fromage
- fromage cottage
- potages à la crème
- poudings
- crème glacée
- yogourt glacé, sorbet

C'est une bonne idée d'aller à l'épicerie avec une liste!



Viandes et substituts

- haricots et pois secs ou en conserve
- poulet, dinde
- poisson
- bœuf haché
- côtelettes, steaks
- viande à bouilli, rôtis
- foie
- arachides, graines de tournesol
- saumon, thon, sardines en conserve
- saucisses, saucisses fumées, bacon
- charcuteries
- beurre d'arachides
- œufs

Autres aliments

- confiture, gelée, miel, mélasse
- beurre, margarine, saindoux, huile
- mayonnaise, vinaigrettes
- biscuits
- mélanges à gâteau
- maïs soufflé, grignotines
- boissons gazeuses
- sucre
- poudre à pâte, bicarbonate de soude
- sel
- épices, fines herbes
- vinaigre, jus de citron
- thé, café
- cornichons
- moutarde, relish, ketchup
- crème sûre
- produits de régime : succédanés du sucre, poudings, Jello hypocaloriques
- suppléments alimentaires (p. ex. Boost, Ensure, Sustacal ou Resource)

Articles pour la cuisine et la salle de bain

- papier de toilette, mouchoirs de papier
- essuie-tout
- savon à lessive
- nettoyeurs pour la salle de bain
- savon à main
- savon à vaisselle
- shampoing
- dentifrice, soie dentaire
- serviettes hygiéniques ou Depends
- articles de rasage
- ampoules

De nombreuses épiceries ont une liste qui répertorie les articles de chaque allée. Cette liste peut vous être utile, surtout si vous commandez votre épicerie de chez vous.