

# Liste de courses pour étudiants fauchés



## FRUITS ET LÉGUMES

- Pommes
- Bananes
- Oranges ou citrons
- Haricots verts
- Épinards
- Petits pois
- Carottes
- Courgettes
- Choux
- Poireaux
- Salade
- Endives
- Champignons
- Maïs
- Radis
- Oignons

## PRODUITS LAITIERS

- Lait ou lait végétal
- Brie
- Buchette de chèvre
- Bleu d'Auvergne
- Camembert
- Fromage râpé
- Yaourts nature
- Fromage blanc
- Petits-suisse
- Beurre
- Crème fraîche

## VIANDES

- Œufs
- Jambon blanc
- Jambon de poulet
- Escalopes
- Aiguillettes
- côtes de porc
- Sardines
- Thon
- Maquereaux
- Colin
- Steak haché

## CONDIMENTS ET ASSAISONNEMENTS

- Huile
- Curry
- Sauce piment
- Vinaigre
- Bouillon cube
- Sauce tomates
- Sel
- Ketchup
- Ail déshydraté
- Poivre
- Levure chimique
- Sucre
- Sauce soja
- Thé, café
- Moutarde

## FÉCULENTS, CÉRÉALES ET LÉGUMES

- Riz
- Pâtes
- Pommes de terre
- Purée
- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots noirs
- Haricots rouges
- Quinoa
- Semoule
- Farine
- Flocon d'avoine
- Boulgour
- Biscottes

## EN-CAS

- Tablettes de chocolat
- Beurre de cacahuètes
- fruits secs en vrac

