LISTE D'ACHAT PRATIQUE

Pour ne rien oublier lorsque vous ferez l'épicerie, utilisez cette liste d'achat répartie par catégories d'aliments.

fruits et légumes

LÉGUME DE SAISON : La patate douce est un légume d'automne très populaire. Apprêtez-en comme des pommes de terre, en purée, au four et en frites.

garde-manger

produits laitiers

viande et volaille

CONSEIL : Achetez la viande et la volaille en paquets familiaux économiques. Emballez-les de nouveau et congelez-les ensuite en portions qui conviennent à votre famille.

produits surgelés

CONSEIL : Mettez dans votre chariot les aliments surgelés et périssables à la fin de vos courses et déballez-les en premier au retour à la maison.

fruits de mer

autres

kraftcanada.com

Visitez le site kraftcanada.com pour trouver de formidables recettes, trucs et outils.