

# CHECK LISTE «FRIGO VIDE»

## Fruits frais

- Bananes
- Brugnon
- Cerises
- Fraises
- Kiwi
- Mandarines
- Mûres/Framboises/Cassis
- Oranges
- Pêches
- Poires
- Pomelos
- Pommes
- Prunes

## Légumes frais

- brocolis
- carottes
- chou / épinards
- chou fleur
- chou rouge
- courges
- courgettes
- fèves
- haricots / haricots plats
- oignons/échalotes/ail
- navets
- petits pois
- poireau
- poivrons
- pommes de terre
- radis
- soja / gingembre

## Viande rouge

- Lardons
- Brochettes
- côte de porc
- côtelettes d'agneau
- escalope de veau
- Filet mignon
- Gésier / foie / cœur
- Grosses saucisses
- Knack
- Porc ou Boeuf en cube
- rôti de porc
- Saucisses / merguez
- steak de boeuf
- viande hachée

## Viande blanche

- cuisses de poulet
- filet de dinde
- filet de poulet
- lapin
- magret de canard
- poulet entier
- œufs

## Poissons frais

- cabillot
- calamar
- crevette
- divers
- espadon
- saumon
- thon
- truite

## Conserves

- haricots verts
- haricots beurre
- thon
- maïs
- lentilles
- petits pois
- petits pois / carottes
- asperges
- raviolis
- cassoulet
- saucisses / lentilles
- cœur de palmier
- pois chiche
- épinards
- salsifis
- flageolets

## Plats préparés

- couscous
- paella
- riz cantonnais
- nems
- samossas
- plats asiatiques
- lasagnes
- tartiflette
- Old El Paso
- Pizza
- flammekueche

## Autres

## Lait et laitages

- lait demi-écrémé
- lait entier
- beurre doux
- beurre salé
- crème en pot
- crème en brique
- yaourts aux fruits
- yaourts nature
- yaourts à la grecque
- crème chocolat
- yaourts laitière
- GU
- yaourts divers
- kiri
- gruyère
- gruyère râpé
- camembert
- chèvres
- fromage divers

## Épicerie divers

- Farine 45
- Farine compète
- Sucre en poudre
- Sucre Roux
- Sucre en morceaux
- Sucre vanillé
- Maizena
- Levure
- Riz
- Spaghetti
- lasagnes
- coquillettes
- graine de couscous
- blé
- quinoa

## Petit déjeuner

- Biscottes
- Pains suédois
- Pain de mie
- Confiture
- Miel
- Céréales chocolat
- Céréales K
- Nutella
- Nesquik / Ricoré

## Apéro sale

- chips
- grignotage

## Goûter sucre

- BN
- tablettes chocolat
- Briochettes
- gâteaux divers
- Compote gourde
- bonbons / sucettes

## Boissons fraîches

- Hépar
- Cristalline
- Coca
- Liptonic
- Jus de fruits
- Sirop

## Sauces et épices

- huile d'olive
- huile divers
- vinaigre balsamique
- vinaigre divers
- vin cuisine
- herbes de provence
- sel
- poivre
- cannelle
- curry
- curcuma
- soja
- moutarde

## Hygiène

- brosse à dent
- dentifrice
- gel douche
- shampoing
- protections féminines
- déodorant
- Pousse-Mousse

## Produits ménagers

- Papier Toilettes
- Mouchoirs
- Essuie-Tout
- Anticalcaire/Vinaigre
- Sanitol
- éponge
- Lave-vitre / alcool à b
- VitroClean

## Bébé

- lait
- petit pot
- couche
- compote
- alèse
- soupe

## Surgelés

- Fruits
- Glace
- Herbes
- Pizza
- PDT
- Légumes