

les essentiels
du frigo

- Beurre
- Beurre allégé
- Oeufs
- Gruyère
- Mozzarella
- Fêta
- Crème fraîche
- Lait
- Lardons
- Pâte feuilletée
- Moutarde douce
- Jambon fumé
- Jambon blanc
- Sauce salade
- Légumes
- Salade
- Fruits
- Yaourts

Les essentiels
du placard

- poivre
- sel
- camelle
- persil
- basilic
- amandes
- raisins secs
- farine
- maïzena
- sucre vanillé
- sucre poudre
- levure
- amande poudre
- sauce tomate
- champignons
- rhum
- Fruits sirop

les essentiels
de la réserve

- pâtes
- riz
- semoule
- blé
- café
- haricots grains
- lentilles
- pois chiches
- haricots verts
- maïs
- châtaignes
- sucre morceaux
- cassonade
- lait de coco
- chocolat noir
- chocolat blanc
- café soluble

les essentiels
de la salle de bains

- savon liquide
- shampoing
- rasoirs
- brosse à dents
- dentifrice
- déodorant
- crème à raser
- crème de jour
- eau de toilette
- doliprane
- bain de bouche
- crème pieds
- lait de toilette
- lingettes
- alcool 90°
- pansements
- bisectine

les essentiels
de la réserve

- papier toilette
- sopalin
- Jarrel
- liquide vaisselle
- produit sol
- litière
- lessive
- lave-vaisselle
- sel régénérant
- sel adoucisseur
- décap'four
- cif poudre
- cif liquide
- lave vitres
- alcool blanc
- vinaigre blanc
- bicarbonate