



# Une liste de course



Le dossier du Professeur G. MOKUP

Pour faire sa liste de course :

1. Vous pouvez faire un tableau sur un papier.
2. Vous marquez ce que vous voulez manger à tous les repas.
  - a. L'entrée
  - b. Le plat chaud
  - c. Le dessert

Exemple

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	vendredi	Samedi	Dimanche
Midi							
Soir							



3. Vous marquez sur votre liste tous les produits.
4. Regardez dans votre frigo ou dans vos placards si vous avez déjà ces produits.
5. Triez les choses en catégorie :
  - a. Les produits frais, les fromages, les yaourts, le beurre.
  - b. Les fruits et légumes,
  - c. Les viandes et poissons,
  - d. Les pâtes, riz,
  - e. Les produits sucrés,
  - f. Les conserves,
  - g. Les autres,

Cela vous évitera de faire plein d'aller retours dans le magasin.