# Liste de courses pour 4 personnes

Semaine du _____ Budget prévu _____

## Fruits et légumes

- ☐ Légumes de saison (cuits et crus) _____
- ☐ Fruits de saison _____
- ☐ Ail, oignons, échalotes _____
- ☐ Herbes fraîches (persil, basilic, menthe) _____
- ☐ Citrons _____
- ☐ _____

## Légumineuses et féculents

- ☐ Lentilles, pois chiches, haricots (secs ou en conserve) _____
- ☐ Pâtes, riz, semoule ou blé, de préférence complets _____
- ☐ Pommes de terre _____
- ☐ Pain (complet si possible) _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Poissons et œufs

- ☐ Poisson frais ou surgelé (dont un poisson gras dans la semaine) _____
- ☐ Conserves de sardines ou de maquereaux _____
- ☐ Œufs _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Viandes

- ☐ Volaille _____
- ☐ Viande rouge (en quantité limitée) _____
- ☐ Charcuterie (en quantité limitée) _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Produits laitiers

- ☐ Yaourts nature _____
- ☐ Fromage _____
- ☐ Lait _____
- ☐ _____
- ☐ _____

## Épicerie et boissons

- ☐ Huile d'olive, huile pour la cuisson _____
- ☐ Tomates en conserve ou coulis _____
- ☐ Épices et condiments _____
- ☐ Fruits à coque non salés _____
- ☐ Café, thé _____
- ☐ Eau et boissons _____

## À consommer en premier

Notez ce qui est déjà dans le réfrigérateur et doit passer avant le reste. Ce qui est déjà à la maison n'est pas à racheter.

_____

_____

_____

## Ma liste en 5 étapes (10 minutes)

- [ ] **1. Faire l'inventaire.** Réfrigérateur, congélateur, placards : noter ce qui doit être utilisé vite.
- [ ] **2. Choisir mes repas.** Cinq ou six dîners, en partant de ce que j'ai déjà.
- [ ] **3. Cocher ce qui manque.** Uniquement ce qui sert à un repas prévu, ou un produit de base.
- [ ] **4. Fixer un plafond.** Je le note dans la case « Plafond » plus bas.
- [ ] **5. Garder le ticket.** Je compare le total au plafond en fin de semaine.

## Planning des dîners de la semaine

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

## Repères de consommation pour un adulte

| Groupe | Repère |
|---|---|
| Fruits et légumes | au moins 5 portions de 80 à 100 g par jour |
| Légumineuses | au moins 2 fois par semaine |
| Poisson et fruits de mer | 2 portions par semaine, dont 1 de poisson gras |
| Viande rouge | 500 g par semaine au maximum |
| Charcuterie | 150 g par semaine au maximum |
| Produits laitiers | 2 portions par jour (150 ml de lait, 125 g de yaourt ou 30 g de fromage) |

Source : sante.fr, d'après l'actualisation 2017 des repères du Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Ce sont des repères de consommation conseillée, pas une obligation.

## Mon budget de la semaine

| SEMAINE DU | PLAFOND | DÉPENSÉ | ÉCART |
|---|---|---|---|
| | | | |

Serré **115 €** · Moyen **143 €** · Confortable **180 €**

Estimations MiamSaveurs par semaine pour 2 adultes et 2 enfants, ce ne sont pas des chiffres officiels. Détail dans notre article « Budget courses pour 4 personnes par mois en 2026 » sur miamsaveurs.com.