

MA LISTE DE COURSES D'ÉTÉ (21 JUIN - 21 SEPT.)

LÉGUMES

- Ail
- Artichaut
- Aubergine
- Blette
- Carotte
- Céleri branche
- Concombre
- Courgette
- Fenouil
- Haricot vert
- Oseille
- Persil
- Poivron
- Salade
- Tomate
-
-
-

FRUITS

- Abricot
- Cassis
- Citron
- Figue
- Framboise
- Groseille
- Melon
- Mirabelle
- Myrtille
- Nectarine
- Pastèque
- Pêche
- Poire
- Prune
- Raisin
-
-
- Banane

FÉCULENTS & GRAINES

- Pâtes complètes
- Boulghour
- Couscous
- Épeautre
- Fèves
- Flageolet
- Graines à germer
- Graines chia sésame/courge
- Haricots rouge/blanc/noir
- Lentilles verte/noir/corail
- Millet
- Orge
- Pois cassé/chiche
- Riz complet
- Soja
- Quinoa

SEC

- Café / Thé
- Chocolat
- Céréales avoine/épeautre sarazin/blé/orge
- Bica / Levure
- Biscottes
- Brioche
- Biscuits Goûter/Apéro
- Confiture
- Farine blé/maïs/sarrasin/châtaigne
- Miel
- Sirop agave/érable
- Sucre blanc/roux morceaux
- Pain frais bio
-

BOCAUX, CONSERVES & SURGELÉS

- Légumes brocoli/maïs...
- Champignons
- Concentré de tomates
- Frites
- Galettes VG
- Thon
-

POISSONS

- Crustacé
- Sardine
- Maquereau
-
-
-

CONDIMENTS

- Bouillon
-
- Cornichons
- Huiles olive/lin/tournesol/chanvre
- Ketchup/Mayo
- Moutarde
- Olives
- Sel/Poivre
- Vinaigre
-
-

HYGIÈNE

- Après-rasage
- Après-shampooing
- Brosse à dents
- Coton
- Cotons-tiges
- Crème hydratante
- Démaquillant
- Dentifrice
- Gel coiffant/ Cire
- Gel douche
- Lingettes
- Mousse à raser
- Protection péri.
- Rasoirs / lames
- Savonnette
- Shampooing
-
-

BOISSONS

- Eau
- Jus fruits/lég.
-
- Sirop
- Soda
-
-
-

PRODUITS LAITIER

- Crème coco soja/riz/avoine
- Lait amande avoine / épeautre noisette / riz / soja chèvre / vache
-

FRAIS

- Beurre/Margarine
- Œufs
- Fromage
-
- Pate brisée/sablée/feuilletée/pizza
- Tofu
- Yaourt

VIANDES

- Volaille
- Porc
- Mouton
- Bœuf / Veau
- Charcuterie
-
-

ENTRETIEN

- Bica. de soude
- Éponge
- Essuie-tout
- Lessive
- Liquide vaisselle
- PQ
- Sacs aspi/poubelle
- Savon de Marseille
- Vinaigre blanc
-
-

BUREAU

- Feutres
- Papier
- Surligneur
-
- Piles
-

DIVERS

- Ampoules LED
- Papier alu/cuisson



MA LISTE DE COURSES D'AUTOMNE (22 SEPT. - 20 DÉC.)

LÉGUMES

- Ail
- Betterave
- Blette
- Brocoli
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri rave
- Champi de Paris
- Chou-fleur
- Chou de Bruxelles
- Courge
- Cresson
- Échalotte
- Endive
- Épinard
- Fenouil
- Mâche
- Navet
- Oignons
- Panais
- Patate
- Persil
- Poireau
- Potiron
- Rutabaga
- Topinambour

FRUITS

- Châtaigne
- Citron
- Clémentine
- Coing
- Datte
- Kaki
- Kiwi
- Mandarine
- Noisette
- Poire
- Pomme
-
-
- Ananas
- Avocat
- Banane
- Grenade
- Litchi
- Noix de coco
- Papaye

BOISSONS

- Eau
- Jus fruits/lég.
-
- Sirop
- Soda
-

FÉCULENTS & GRAINES

- Pâtes complètes
- Boulghour
- Couscous
- Épeautre
- Fèves
- Flageolet
- Graines à germer
- Graines chia sésame/courge
- Haricots rouge/blanc/noir
- Lentilles verte/noir/corail
- Millet
- Orge
- Pois cassé/chiche
- Riz complet
- Soja
- Quinoa

PRODUITS LAITIER

- Crème coco soja/riz/avoine
- Lait amande avoine / épeautre noisette / riz / soja chèvre / vache
-

SEC

- Café / Thé
- Chocolat
- Céréales avoine/épeautre sarazin/blé/orge
- Bica / Levure
- Biscottes
- Brioche
- Biscuits Goûter/Apéro
- Confiture
- Farine blé/maïs/sarrasin/châtaigne
- Miel
- Sirop agave/érable
- Sucre blanc/roux morceaux
- Pain frais bio
-

FRAIS

- Beurre/Margarine
- Œufs
- Fromage
-
- Pate brisée/sablée/feuilletée/pizza
- Tofu
- Yaourt

BOCAUX, CONSERVES & SURGELÉS

- Légumes brocoli/maïs...
- Champignons
- Concentré de tomates
- Frites
- Galettes VG
- Thon
-

POISSONS

- Crustacé
- Sardine
- Maquereau
-
-
-

VIANDES

- Volaille
- Porc
- Mouton
- Bœuf / Veau
- Charcuterie
-
-

CONDIMENTS

- Bouillon
-
- Cornichons
- Huiles olive/lin/tournesol/chanvre
- Ketchup/Mayo
- Moutarde
- Olives
- Sel/Poivre
- Vinaigre
-
-

ENTRETIEN

- Bica. de soude
- Éponge
- Essuie-tout
- Lessive
- Liquide vaisselle
- PQ
- Sacs aspi/poubelle
- Savon de Marseille
- Vinaigre blanc
-
-

DIVERS

- Ampoules LED
- Papier alu/cuisson

HYGIÈNE

- Après-rasage
- Après-shampooing
- Brosse à dents
- Coton
- Cotons-tiges
- Crème hydratante
- Démaquillant
- Dentifrice
- Gel coiffant/ Cire
- Gel douche
- Lingettes
- Mousse à raser
- Protection péri.
- Rasoirs / lames
- Savonnette
- Shampooing
-
-

BUREAU

- Feutres
- Papier
- Surligneur
-
- Piles
-

INFOS PRATIQUES

POISSONS

Trop pêchés

- Bar de chalut
- Cabillaud Atlantique
- Dorade rose et sébaste
- Flétan Atl. et Groënland
- Loup de mer
- Merlu Atlantique
- Plie / Carrelet
- Raies
- Saumon Atlantique
- Sole
- Thon rouge
- Turbot

Moins menacées

- Bar de ligne
- Dorade grise de ligne
- Hareng
- Huitre
- Lieu jaune de ligne
- Maquereaux
- Moule
- Sardine
- Sole d'hastings
- Tourteau
- Truite



Boîtes de thon avec le logo MSC = Pêche durable

Téléchargez le guide de wwf!

ÉTIQUETTES DES FRUITS & LÉGUMES

Le 1^{er} chiffre indique la méthode de culture.

3 ou 4 => Conventioneerelle = engrais, pesticides, monoculture...

8 => OGM / Transgénétique 9 => Bio

L'INDICE CRÈME SOLAIRE

Comment ça marche ?

Si votre peau met 5 min. à se marquer d'un coup de soleil au naturel avec une crème indice 50 elle mettra 250 min. (5 min. x 50 IDS).

SIGNES MEMO



AB = Agriculture Biologique FR



Agriculture Biologique Européenne



Aucun cahier des charges officiel respecté. La reconnaissance gustative du produit, transmis par les distributeurs, est basée sur l'avis subjectif des consommateurs (120 pers. min.), sans comparatif.



Les produits sont présélectionnés par un jury professionnel et analysés par 10000 personnes (15-49 ans) qui évaluent l'intérêt et l'innovation de chacun.

ASTUCES

RENTÉE SCOLAIRE

Préférer des feutres à base d'eau.

Remplacer le surligneur chimique par un gros crayon de couleur.

Penser à utiliser vos feuilles recto-verso.

©Tous droits réservés ~ www.nosmondesalternatifs.com
Des suggestions ? Écrivez-nous - Ne pas jeter sur la voie public

SUBSTANCES CONTROVERSÉES

HYGIÈNE

- BHA ● BHT ● PEG
- Benzophenon-1 et -3
- COCAMIDE DEA
- DEA
- Dibutyl Phtalate
- DMDM
- Lauramide DEA
- Pétrolatum
- P-phénylènediamine
- Sodium laureth sulfate SLES
- Sodium lauryl Sulfate SLS
- Triclosan
- Colorants noté CI+ 5 chiffres
- Ingrédients terminants par paraben / siloxane / cone

ALIMENTATION

- E 104 ● E 110 ● E 122 ● E 123
- E 124 ● E 127 ● E 129 ● E 151
- E 214 à E 219 Conservateurs
- E 249 à E 251 Colorants
- E 310 à E 320 Antioxydant
- E 914 à E 951 Edulcorant
- Glutamate monosodique (GMS, MSG, glutamate de sodium, monosodium glutamate, E621)

Télécharger une appli sur les Additifs Alimentaires !

INFOS PRATIQUES

DATES DE PÉREMPTION

→ **DLC/Date Limite de Consommation** = ne pas dépasser la date. 2 semaines après la DLC certains produits sont consommables (yaourt, fromage, œuf dur). *Si l'emballage est gonflé et à mauvaise odeur, à jeter !*

→ **DDM / Date de Durabilité Minimale** (anciennement appelé **DLUO / Date Limite d'Utilisation Optimale**) = date où le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais n'est pas dangereux pour la santé.

ŒUFS

Lire le 1^{er} chiffre inscrit sur la coquille.
3 = plusieurs poules dans une cage
2 = moins de poules par cage
1 = les poules peuvent marcher sur le sol
0 = poules élevées en plein air
Les lettres qui suivent (FR) indiquent le pays de ponte, d'origine.

FROMAGE

À la coupe = Quantité souhaitée
Fête = Fromage de brebis de Grèce VS
Fromage en tranche de France = vache

LAIT

Les vaches sont inséminées pour produire.
Tester les boissons et crèmes végétales.

SIGNES MEMO



AOC = Appellation d'Origine Contrôlée = Savoir-faire reconnu



AOP = Appellation d'Origine Protégée = AOC européen



IGP = Indication Géo. Protégée



Label Rouge = de qualité supérieure



Viande issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France.
Les étoiles indiquent la tendreté.

ASTUCES

L'élevage bovin est responsable de déforestation, pollution atmosphérique et surconsommation d'eau.

Privilégier la volaille.

FRUITS EXOTIQUES

Beaucoup sont français, mais viennent de loin et certains sont responsables de déforestation.

Préférer le local. Être attentif aux saisons.

SUBSTANCES CONTROVERSÉES

HYGIÈNE

- BHA ● BHT ● PEG
- Benzophenon-1 et -3
- COCAMIDE DEA
- DEA
- Dibutyl Phtalate
- DMDM
- Lauramide DEA
- Pétrolatum
- P-phénylènediamine
- Sodium laureth sulfate SLES
- Sodium lauryl Sulfate SLS
- Triclosan
- Colorants noté CI+ 5 chiffres
- Ingrédients terminants par paraben / siloxane / cone

ALIMENTATION

- E 104 ● E 110 ● E 122 ● E 123
- E 124 ● E 127 ● E 129 ● E 151
- E 214 à E 219 Conservateurs
- E 249 à E 251 Colorants
- E 310 à E 320 Antioxydant
- E 914 à E 951 Edulcorants
- Glutamate monosodique (GMS, MSG, glutamate de sodium, monosodium glutamate, E621)

Télécharger une appli sur les Additifs Alimentaires !