

Liste de courses batch cooking

Modèle gratuit à imprimer — meslistesdecourses.fr

Bases à cuire en grande quantité

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Légumes à rôtir ou vapeur

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Protéines à préparer

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Sauces et assaisonnements

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Herbes fraîches et aromates

☐

☐

☐

☐

☐

Contenants et rangement

☐

☐

☐

☐

☐

Repas prévus dans la semaine

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐