

Liste de course



ALIMENTS

Veillez à servir des plats nutritifs et équilibrés.

Ayez un bon équilibre entre protéines (ex. poisson et viande), glucides (ex. pâtes et pain), produits laitiers (ex. yaourt, fromage, lait), fruits et légumes, et huiles et graisses saines.



PRODUITS D'HYGIÈNE ET POUR LA MAISON

Assurez-vous d'avoir tout ce dont vous avez besoin.

Ex. savon, dentifrice, gel douche, shampoing, crème hydratante, serviettes TENA, crème protectrice, lingettes humides, produit lessive, produit vaisselle, produits de nettoyage, papier toilette, mouchoirs, sacs poubelle, etc.



MÉDICAMENTS



AUTRE