Liste de courses

ALIMENTS

Les conseils TENA:

Veiller à servir des plats nutritifs et équilibrés.

Il est nécessaire d'avoir 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 POUR LA MAISON

S'assurer 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