

Le Spot Santé

CHECK-LIST GRATUITE



La liste de courses équilibrée

Le placard, le frigo et le congélateur pour bien manger
toute la semaine

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

La liste de courses équilibrée

Le placard, le frigo et le congélateur pour bien manger toute la semaine

Au sommaire

- 01 Le principe
- 02 Le placard
- 03 Le réfrigérateur
- 04 Le congélateur
- 05 Lire une étiquette en 30 secondes
- 06 Bien manger avec un petit budget
- 07 Les produits à limiter
- 08 Fiche : ma liste de la semaine
- 09 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 24 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Le principe

Avec un placard bien rempli de produits de base, on peut toujours préparer un repas équilibré en vingt minutes, sans recourir aux plats tout prêts. Cette liste suit les repères nutritionnels : beaucoup de végétaux, des féculents complets, des légumineuses, du poisson, des produits laitiers, peu de produits ultra-transformés.

CHAPITRE 02

Le placard

Féculents et céréales

- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Riz complet ou semi-complet
- ☐ Flocons d'avoine
- ☐ Semoule complète, boulgour ou quinoa
- ☐ Pain complet (ou à congeler)

Légumineuses

- ☐ Lentilles vertes ou corail
- ☐ Pois chiches (secs ou en conserve)
- ☐ Haricots rouges ou blancs (secs ou en conserve)

Conserves utiles

- ☐ Tomates concassées

- ☐ Sardines, maquereaux, thon au naturel
- ☐ Légumes en conserve (maïs, haricots verts)
- ☐ Compotes sans sucre ajouté

Matières grasses et assaisonnements

- ☐ Huile de colza
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Vinaigre, moutarde
- ☐ Épices et herbes séchées (pour saler moins)

Fruits à coque et graines

- ☐ Amandes, noix, noisettes non salées
- ☐ Graines de courge ou de tournesol

CHAPITRE 03

Le réfrigérateur

- ☐ Légumes de saison
- ☐ Fruits de saison
- ☐ Œufs
- ☐ Yaourts nature, fromage blanc
- ☐ Lait
- ☐ Fromage (en quantité raisonnable)
- ☐ Volaille ou poisson frais pour les jours qui viennent

- ☐ Herbes fraîches, citron, ail, oignons

CHAPITRE 04

Le congélateur

- ☐ Légumes surgelés nature (épinards, haricots verts, brocolis, poêlées sans sauce)
- ☐ Poisson surgelé nature
- ☐ Fruits rouges surgelés
- ☐ Soupes et plats maison en portions
- ☐ Pain en tranches

CHAPITRE 05

Lire une étiquette en 30 secondes

1. **La liste des ingrédients** : ils sont classés par ordre décroissant de quantité. Une liste courte, aux noms connus, est bon signe.
2. **Le Nutri-Score** : de A à E, il compare des produits **d'une même catégorie**. Choisissez le meilleur dans le rayon visé.
3. **Le sucre et le sel** : repérez-les dans le tableau nutritionnel, pour 100 g.
4. **Les allégations** (« riche en fibres », « source de protéines ») sont encadrées, mais ne disent rien de la qualité globale du produit.

CHAPITRE 06

Bien manger avec un petit budget

- ☐ Faire une liste à partir des menus de la semaine.
- ☐ Acheter les légumineuses et les céréales en grands paquets.
- ☐ Privilégier les fruits et légumes de saison et les surgelés nature.
- ☐ Comparer les prix au kilo.
- ☐ Tester les marques de distributeur, en vérifiant le Nutri-Score.
- ☐ Cuisiner en quantité et congeler.
- ☐ Remplacer une partie de la viande par des légumineuses et des œufs.

CHAPITRE 07

Les produits à limiter

Il ne s'agit pas d'interdits, mais de produits à garder pour les occasions :

Produit	Pourquoi
Sodas et boissons sucrées	Beaucoup de sucre, aucun apport utile
Charcuterie	Riche en sel et en graisses ; 150 g maximum par semaine
Biscuits, viennoiseries, barres chocolatées	Sucres et graisses, souvent ultra-transformés
Plats préparés	Sel, additifs, portions de légumes faibles
Céréales sucrées du petit-déjeuner	Souvent très sucrées

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : ma liste de la semaine

Légumes

Fruits

Féculents

Légumineuses

Protéines (poisson, œufs, volaille, viande)

Produits laitiers

Épicerie et dépannage

Budget prévu

RÉFÉRENCES

Sources

Manger Bouger (Santé publique France) — repères alimentaires

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>

ANSES — table Ciqua de composition nutritionnelle des aliments

<https://ciqua.anses.fr/>