

## La liste des courses

Exemple pour 2 personnes pour 4 mois

	Ingrédients	Unité	Quantité
<input type="checkbox"/>	Abricots secs		2
<input type="checkbox"/>	Amandes	Kg	4
<input type="checkbox"/>	Biscottes		6
<input type="checkbox"/>	Biscuits biobis	Boite	26
<input type="checkbox"/>	Biscuits leclerc	Boite	44
<input type="checkbox"/>	Bouillon cube	Boite	9
<input type="checkbox"/>	Bretzel		12
<input type="checkbox"/>	Cacahuètes		18
<input type="checkbox"/>	Café	500g	3
<input type="checkbox"/>	Café lyophilisé	500g	12
<input type="checkbox"/>	Noix de cajou		2
<input type="checkbox"/>	Câpres		8
<input type="checkbox"/>	Champignons		14
<input type="checkbox"/>	Chicorée	500g	3
<input type="checkbox"/>	Chocolat au lait	Plaquette	12
<input type="checkbox"/>	Chocolat noir	Plaquette	12
<input type="checkbox"/>	Chorizo		12
<input type="checkbox"/>	Concentré de tomate	Tube	4
<input type="checkbox"/>	Confiture	Pot	12
<input type="checkbox"/>	Coquillettes	Kg	4
<input type="checkbox"/>	Coulis de tomate	500g	6
<input type="checkbox"/>	Crème d'avoine		12
<input type="checkbox"/>	Crème de riz		22
<input type="checkbox"/>	Crunchy		4
<input type="checkbox"/>	Dattes		4
<input type="checkbox"/>	Essuie-tout		5
<input type="checkbox"/>	Farine	Kg	26,5
<input type="checkbox"/>	Figues		3
<input type="checkbox"/>	Flocons d'avoine		2
<input type="checkbox"/>	Flocons de pois chiches		
<input type="checkbox"/>	Flocons de haricots		
<input type="checkbox"/>	Galettes de riz		16
<input type="checkbox"/>	Gomasio		0,5
<input type="checkbox"/>	Graines à germer (mix)		
<input type="checkbox"/>	Graines de courge		1,5
<input type="checkbox"/>	Graines de tournesol		2
<input type="checkbox"/>	Haricots secs	Sachet	2
<input type="checkbox"/>	Huile de colza	Litre	3
<input type="checkbox"/>	Huile d'olive	Litre	15
<input type="checkbox"/>	Huile de tournesol	Litre	2
<input type="checkbox"/>	Jambon		1
<input type="checkbox"/>	Jus d'orange	Litre	12
<input type="checkbox"/>	Jus de pomme	Litre	24
<input type="checkbox"/>	Lait	Litre	6
<input type="checkbox"/>	Lait en poudre	Boite	

## Feuille1

<input type="checkbox"/>	Lait de riz	Litre	18
<input type="checkbox"/>	Lentilles corail	Kg	5
<input type="checkbox"/>	Lentilles vertes	Kg	4
<input type="checkbox"/>	Levain	Sachet	2
<input type="checkbox"/>	Levure de bière		
<input type="checkbox"/>	Macaronis	Kg	3,5
<input type="checkbox"/>	Maïs		18
<input type="checkbox"/>	Maquereaux	Boite	20
<input type="checkbox"/>	Miel	Kg	1
<input type="checkbox"/>	Millet	Sachet	3
<input type="checkbox"/>	Noisettes	Kg	3
<input type="checkbox"/>	Olives	500g	8
<input type="checkbox"/>	Pâté		28
<input type="checkbox"/>	Pâté végétal		20
<input type="checkbox"/>	Petits grillés		10
<input type="checkbox"/>	Pois cassé	Sachet	3
<input type="checkbox"/>	Pois chiches	Kg	1
<input type="checkbox"/>	Poivre		
<input type="checkbox"/>	Polenta		4
<input type="checkbox"/>	PQ	Rouleaux	18
<input type="checkbox"/>	Protéines de soja	Sachet	8
<input type="checkbox"/>	Purée d'amande		1
<input type="checkbox"/>	Purée liophilisée	Sachet	12
<input type="checkbox"/>	Purée de sésame		1
<input type="checkbox"/>	Quinoa	Kg	3,5
<input type="checkbox"/>	Raisins secs		2
<input type="checkbox"/>	Riz	Kg	5
<input type="checkbox"/>	Sardine	Boite	20
<input type="checkbox"/>	Saucisson		22
<input type="checkbox"/>	Sel fin	500g	3
<input type="checkbox"/>	Sel gros	500g	1
<input type="checkbox"/>	Semoule de blé	Kg	4
<input type="checkbox"/>	Spaghettis	Kg	5
<input type="checkbox"/>	Sucre en morceaux	Kg	6
<input type="checkbox"/>	Sucre en poudre	Kg	5
<input type="checkbox"/>	Tapenade		22
<input type="checkbox"/>	Thé		
<input type="checkbox"/>	Thon	Boite	22
<input type="checkbox"/>	Vermicelles	Kg	4
<input type="checkbox"/>	Vin	Litre	20
<input type="checkbox"/>	Vinaigre	0,75l	2
<input type="checkbox"/>	Savon d'Alep		2
<input type="checkbox"/>	Savon de Marseille	500g	4
<input type="checkbox"/>	Bougies	Boite de 10	5
<input type="checkbox"/>	Gaz CV 470	Bouteille	5
<input type="checkbox"/>	Fosse septique		1
<input type="checkbox"/>	Piles rechargeables		
<input type="checkbox"/>	Chargeurs		

Feuille1

<input type="checkbox"/>	Anti mouche		
<input type="checkbox"/>	Moustiquaire		
<input type="checkbox"/>	Thermos		
<input type="checkbox"/>	Tuperware		
<input type="checkbox"/>	Gant de toilette		
<input type="checkbox"/>	Livres		
<input type="checkbox"/>	Carnet		
<input type="checkbox"/>	Films		
<input type="checkbox"/>	Musique		
<input type="checkbox"/>	Jeux		