

A woman with glasses and a black top is smiling while writing on a whiteboard. The whiteboard has a grid and some text on it. The background is a plain wall.

ENVIE DE SAVOIR CE QUE TU AS EXACTEMENT DANS TON CONGÉLATEUR?

Utilise ma fiche d'inventaire pour
connaître tes stocks



Avant de commencer...

Faire l'inventaire du stock de son congélateur peut faire peur, mais savoir exactement ce que l'on a permet de racheter seulement ce dont on a besoin et surtout d'éviter de racheter une énième fois certains produits.

Cela te sera aussi utile lorsque tu planifieras tes menus, tu n'auras plus besoin de farfouiller dedans pour savoir ce que tu as.

N'oublie pas...

- de mettre à jour les stocks en rentrant des courses quand tu le remplis.
- d'expliquer à toute la famille comment s'utilise la fiche. Même si on a envie d'un Mars glacé à 2 heures du matin, on met à jour l'inventaire 😊

Laure.

Fiche inventaire du congélateur

	DLC	Quantité
Légumes 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fruits 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pain 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Plats cuisinés 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Frites, pdt... 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Glaces 		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
		1 2 3 4 5
Extra 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fiche inventaire du congélateur

	DLC	Quantité
Bœuf 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Poulet 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Porc 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Poisson et fruit de mer 		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Durée maximale conseillée de congélation

Voici quelques informations sur la durée maximale conseillée pour les aliments basiques :

- Légumes - 8 à 10 mois
- Fruits - 10 à 12 mois
- Bœuf - 10 mois
- Porc, agneau, veau - 6 à 8 mois
- Volaille, gibier - 12 mois
- Poisson - 3 à 5 mois
- Pain - 1 à 2 mois
- Plats cuisinés - 2 à 3 mois
- Soupe - 4 mois



Bon à savoir : congélation déconseillée pour les laitages, les œufs, la salade, les pâtes...

Ma maison maline

Le kit

Tous les outils dont tu as besoin
pour simplifier la gestion de ta maison

Le kit qui aide à dire

Bye bye

à la galère du ménage,
de la gestion des repas &
des lessives

& bonjour

à la gestion simplifiée de ta
maison

En savoir plus



BESOIN D'AIDE POUR LA SUITE ?

Rejoins-moi sur Instagram
[@laureganisatrice](https://www.instagram.com/laureganisatrice)

Retrouve toutes mes fiches
à télécharger gratuitement
[Accède à ma bibliothèque
privée](#)

Découvre mes services
www.laureganisatrice.fr

À bientôt!