

Les Rebelles Organisées

CHECK-LIST VACANCES OU DÉPLACEMENTS ET WEEK END

| PRODUITS | Q | LES INDISPENSABLES | Q | LES UTILES | Q | Tenues perso. | Q | Tenues Mr | Q |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Dentifrice | | PAPIERS | | ÉTÉ | | MATIN - PT DEJEUNER | | MATIN - PT DEJEUNER | |
| <input type="checkbox"/> Brosse à dents | | <input type="checkbox"/> Passeport ou CI | | <input type="checkbox"/> Casquette | | <input type="checkbox"/> Haut | | <input type="checkbox"/> Haut | |
| <input type="checkbox"/> Brosse cheveux | | <input type="checkbox"/> Billets de transport | | <input type="checkbox"/> Paréo | | <input type="checkbox"/> Bas | | <input type="checkbox"/> Bas | |
| <input type="checkbox"/> Gel ou spray cheveux | | <input type="checkbox"/> Réservation hôtel | | <input type="checkbox"/> Maillot de bain | | <input type="checkbox"/> Dessus | | <input type="checkbox"/> Dessus | |
| <input type="checkbox"/> Nettoyant visage | | <input type="checkbox"/> Réservation auto | | <input type="checkbox"/> Serviette de plage | | <input type="checkbox"/> Accessoires | | <input type="checkbox"/> Accessoires | |
| <input type="checkbox"/> Coton démaquillant | | <input type="checkbox"/> Espèces | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Chaussures | | <input type="checkbox"/> Chaussures | |
| <input type="checkbox"/> Crème visage | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> HIVER | | <input type="checkbox"/> JOURNÉE | | <input type="checkbox"/> JOURNÉE | |
| <input type="checkbox"/> Déodorant | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Bonnet | | <input type="checkbox"/> Haut | | <input type="checkbox"/> Haut | |
| <input type="checkbox"/> Gel douche | | <input type="checkbox"/> Lunettes de vue | | <input type="checkbox"/> Gants | | <input type="checkbox"/> Bas | | <input type="checkbox"/> Bas | |
| <input type="checkbox"/> Kleenex | | <input type="checkbox"/> Lunettes de soleil | | <input type="checkbox"/> Écharpe | | <input type="checkbox"/> Dessus | | <input type="checkbox"/> Dessus | |
| <input type="checkbox"/> Shampoing | | <input type="checkbox"/> Médicaments | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Accessoires | | <input type="checkbox"/> Accessoires | |
| <input type="checkbox"/> Après shampoing | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> ACTIVITE | | <input type="checkbox"/> Chaussures | | <input type="checkbox"/> Chaussures | |
| <input type="checkbox"/> Parfum | | INFORMATIQUE | | <input type="checkbox"/> Serviette de sport | | <input type="checkbox"/> SORTIE SOIR | | <input type="checkbox"/> SORTIE SOIR | |
| <input type="checkbox"/> Maquillage | | <input type="checkbox"/> Ordi + housse | | <input type="checkbox"/> Produits solaires | | <input type="checkbox"/> Haut | | <input type="checkbox"/> Haut | |
| <input type="checkbox"/> Pincès à cheveux | | <input type="checkbox"/> Cable ordi | | <input type="checkbox"/> | | <input type="checkbox"/> Bas | | <input type="checkbox"/> Bas | |
| <input type="checkbox"/> Sous vêtements | | <input type="checkbox"/> Cable mobile | | <input type="checkbox"/> Autres utiles | | <input type="checkbox"/> Dessus | | <input type="checkbox"/> Dessus | |
| <input type="checkbox"/> Protections périodiques | | <input type="checkbox"/> Câble tablette | | <input type="checkbox"/> Imperméable | | <input type="checkbox"/> Accessoires | | <input type="checkbox"/> Accessoires | |
| <input type="checkbox"/> Mousse à raser Mr | | <input type="checkbox"/> Batterie suppl. | | <input type="checkbox"/> Parapluie | | <input type="checkbox"/> Chaussures | | <input type="checkbox"/> Chaussures | |
| <input type="checkbox"/> Lames à raser Mr | | <input type="checkbox"/> Perche / photos | | <input type="checkbox"/> Épilateur - Cire | | <input type="checkbox"/> NUIT | | <input type="checkbox"/> NUIT | |
| <input type="checkbox"/> | | | | | | <input type="checkbox"/> Tenue de nuit | | <input type="checkbox"/> Tenue de nuit | |

CHECK LIST COURSES DES REBELLES ORGANISÉES

| POSSIBILITE : COMMANDE EN LIGNE OU DELEGUER | | | | A FAIRE | | | PHARAPHARMACIE |
|---|-------------------|--------------------|---------------------|----------------------|------------------|--|--------------------|
| PRODUITS | EPICERIE | EPICERIE | OCCASIONNELS | FRAIS | DETAILS DU FRAIS | | OU EN LIGNE |
| <u>SOUS EVIER - WC</u> | BISCOTTES | SOUPE POISSON | CURCUMA | BEURRE | | | CREME VISAGE |
| PRODUIT VITRES | GRESSINS | ROUILLE | GINGEMBRE | YAOURTS NATURES | | | DÉMAQUILLANT YEUX |
| PRODUIT VAISSELLE | CHOCOLAT | HUILE OLIVE & COCO | PIMENT ESPELETTE | YAOURTS DIVERS | | | DÉMAQUILLANT |
| SAVON NOIR | FRUITS SECS | SEL GROS & FIN | AROMATES | FROMAGES | | | EAU MICELLAIRE |
| VINAIGRE BLANC | CEREALES | POIVRE | EPICES | FROMAGES RAPES | | | CREME MAINS |
| DESTOP | BARRES CEREALES | THON NATURE | EPAISSISSANT | | | | COMPL ALIMENTAIRES |
| DESINFECTANT | BISCUITS | THON CATALANE | | VIANDE | | | |
| PIERRE D'ARGILE | CAFÉ - THÉ | SARDINES | | OEUFS & CAILLE | | | |
| <u>PRODUITS SDB/WC</u> | CONFITURE | POIS CHICHES | | POISSONS | | | |
| DENTIFRICE | COMPOTES | COEURS PALMIER | | COQUILLAGES | | | |
| GEL DOUCHE | RIZ | HARICOTS - PT POIS | | FRUITS DE MER | | | |
| SHAMPOING | PATES DIVERSES | ASPERGES - MAÏS | | CHARCUTERIE | | | |
| DEMELANT | SPAGUETTIS | | <u>DIVERS</u> | VOLAILLE | | | |
| LAMES | SUCRE | | SACS POUBELLE | | | | |
| MOUSSE A RASER | PUREE | | SACS PLASTIQUES | | | | |
| COTON DEMAQUILLANT | FARINE | <u>ALCOOL</u> | FILM OU ALU | LEGUMES VERTS | | | |
| KLEENEX | SEMOULE COUSCOUS | APEROL | ESSUIE TOUT | LEGUMES COLORÉS | | | |
| BROSSES A DENTS | LENTILLES | PROSECO | | POMMES DE TERRE | | | |
| PAPIER TOILETTE | LAIT VEGETAL | CIDRE | <u>CHATS-CHIENS</u> | OIGNON AIL ECHALOT. | | | |
| LESSIVE | LAIT - CREME COCO | VIN BLANC | CROQUETTES | OLIVES NOIRES VERTES | | | |
| DESINFECTANT LINGE | CREME SOJA | VIN ROUGE | REPAS - FRIANDISES | FRUITS | | | |
| | | | LITIÈRE | | | | |

Les Rebelles Organisées

Check-List de tes mots de passe

| Site | identifiant ou login | mot de passe | adresse email utilisée |
|------|----------------------|--------------|------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Site | identifiant ou login | mot de passe | adresse email utilisée |
|------|----------------------|--------------|------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| Site | identifiant ou login | mot de passe | adresse email utilisée |
|------|----------------------|--------------|------------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Les Rebelles Organisées

CHECK-LIST DES DOCUMENTS À GARDER

| Durée | Organismes |
|--|---|
| 5 ans | Electricité - eau |
| 5 ans | Charges syndic |
| Jusqu'à la revente | Assemblées générales |
| 3 ans après avoir quitté le logement | Quittances de loyer |
| 1 an* | Factures de téléphone fixe - mobile - internet |
| 2 ans* | Preuve de restitution de box |
| 3 ans* | Allocations chômage |
| 4 ans (3+1)* | Impôts sur le revenu |
| 3 ans | Impôts foncier et habitation |
| 3 ans | Impôt pour les PV |
| 2 ans* | Indemnités d'allocations logement APL |
| 5 ans* | Indemnités d'allocations familiales |
| 5 ans* | Relevés de comptes bancaires et talons de chèquiers |
| Jusqu'au prochain relevé de compte | Tickets de retrait ou autres |
| 2 ans après la dernière échéance | Contrat de prêt |
| 2 ans après la date de résiliation* | Contrat d'assurances : voiture, habitation |
| 2 ans * voir les conditions | Assurance : mutuelle |
| 2 à 5 ans voir sur le site* | Décompte de sécurité sociale |
| A vie | Attestation SS, carte vitale et groupe sanguin |
| A garder en cas de litige après vente* | Certificat de cession de vente de véhicule |
| A vie | Salaires et points de retraite |
| A vie | Jugement de divorce, diplômes, paiement de retraite |
| A vie | Ancien livret de famille (après divorce ou remariage) |
| A vie sauf cas de revente | Titre de propriété |

***Conditions jusqu'à 10 ans si litige**

Source : service-public.fr

Informations données à titre indicatif. Vérifier surtout en cas de litige ou fraude.

Les Rebelles Organisées

ORGANISATION DE REPAS DU MOIS PAR CATEGORIES : UN GAIN DE TEMPS

| | REPAS MIDI | | SOIR |
|-------------------|-------------------------------|---|--|
| | VOLAILLE / VIANDE | LEGUMES/CÉRÉALES | SOUPES OU SALADES COMPOSÉES |
| LUNDI 1 | Pilons ou cuisses de poulet | Légumes de couscous pois chiches | Toast truite fumée asperge et salade |
| LUNDI 2 | Filet de canard | Artichauts/figues ou à la pomme ou l'ananas | Soupe courgettes |
| LUNDI 3 | Filet de dinde | Carottes à la crème de soja | Salade de tomates mozzarella |
| LUNDI 4 | Escalope de veau | Haricots verts frais au persil ou piperade | Soupe légumes variés |
| | PROTEINES VEGETALES | LEGUMES/CÉRÉALES | |
| MARDI 1 | Champignons | Pâtes sauce soja ou raviolis aux cèpes | Soupe légumes couscous |
| MARDI 2 | Lentilles quinoa | Carottes | Thon nature sauce soja et concombre |
| MARDI 3 | Semoule coucous pois chiches | Légumes de couscous | Soupe de carottes |
| MARDI 4 | Sauce bolonaise soja | Spaguetti ou Raviolis aux cèpes ou aux épinards ricotta | Salade fenouil citronné râpé au surimi |
| | OEUFS | LEGUMES | |
| MERCREDI 1 | Omelette | Ratatouille ou courgettes cuites écrasées à l'huile d'olive | Avocat pamplemousse et crevettes |
| MERCREDI 2 | Oeufs durs | Salade d'endives pommes crues et noix | Soupe de lentilles carottes |
| MERCREDI 3 | Oeufs au plat (à la poêle) | Tomates cuites persillées toast grillé ou pommes rissolées | Soupe de légumes |
| MERCREDI 4 | Oeufs de caille | Salade de tomates ou concombre | Ecrasé sardines au fromage frais/toast et salade |
| | CHARCUTERIE/FROMAGE | LEGUMES/CÉRÉALES | |
| JEUDI 1 | Chorizo - copeaux de parmesan | Pâtes au artichauts et basilic | Soupe courgette ou ratatouille |
| JEUDI 2 | Jambon cuit gratiné comté | Poireaux sauce soja | Nouilles chinoises aux petits légumes |
| JEUDI 3 | Polenta - Emmenthal | Salade verte | Soupe patate douce |
| JEUDI 4 | Chèvre chaud aux lardons | Salade verte (épinards) toasts grillés (pain ou biscottes) | Filet canard fumé salade maïs olives |
| | POISSONS | POMMES DE TERRE | |
| VENDREDI 1 | Truite fraîche | Purée au lait d'amandes | Poivrons grillés sur toast |
| VENDREDI 2 | Plie flétan poisson plat | Pommes de terre rissolées ou légumes variés vapeur | Soupe de poireaux |
| VENDREDI 3 | Saumon pavé ou carpaccio | Pommes de terre concassées à l'huile d'olives | Salade de concombre aux oeufs durs |
| VENDREDI 4 | Sole ou Lotte ... | Pommes de terre vapeur au beurre salé | Soupe potiron |
| | FRUITS DE MER | PÂTES ou RIZ | |
| SAMEDI 1 | Coques/Palourdes... | Spaghetti à l'encre de seiche | Soupe oignons pommes terre |
| SAMEDI 2 | Moules | Nouille de riz noir complet | Oeufs à la coque ou omelette |
| SAMEDI 3 | Crevettes, écrevisses... | Pâtes aux asperges | Carottes râpées chèvre frais et gressins |
| SAMEDI 4 | Mix de fruits mers mélangés | Riz quinoa mélangés | Soupe d'épinards à la crème |
| | Les extras | On se lâche aussi avec des apéros déjeunatoires | |
| DIMANCHE 1 | Crêpes salés | Champignons comté crème de soja | Courgettes concassées au chèvre |
| DIMANCHE 2 | Socca | Tomates confites olives ail confit tapenade chorizo | Soupe légumes variés |
| DIMANCHE 3 | Pizza ou quiche | Salade verte | Champignons farcis ou tomates farcies |
| DIMANCHE 4 | Houmous ou ailloli | Assortiments de légumes crus coupés - olives - gressins | Soupe de poissons |

Les Rebelles Organisées By cosycoaching.fr

Ce que tu dois retenir dans ce type de menus, c'est un jour une catégorie, quelques exemples :

- le vendredi c'est poisson, tu choisis n'importe quel poisson il ira toujours avec des pommes de terre :) ou opter pour une brandade de cabillaud
- le jeudi c'est charcuterie : l'été opte pour jambon cru au jambon cuit avec du melon ou autres légumes de saison
- le mardi c'est tendance végétarienne : tu peux choisir des raviolis à la tomate mozzarella ou des lentilles au soja

L'idée est que dans ta liste de courses pour la confection de tes repas du midi : une fois par semaine de la volaille, du poisson, des oeufs, de la charcuterie.... est le surplus te servira à faire tes repas du soir.

Autre point : les légumes toujours en cuire plus pour les finir en soupe ou gratin le jour d'après. Cela te fera toujours deux repas en un.

Les Rebelles Organisées

Planificateur de menus

| | Midi | Soir | Courses à prévoir | |
|----------|------|------|-------------------|--|
| LUNDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| MARDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| MERCREDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| JEUDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| VENDREDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| SAMEDI | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| DIMANCHE | | | | |
| | | | | |
| | | | | |