Ménage de la cuisine : quoi nettoyer et à quelle fréquence

Dans une cuisine, on nettoie le plan de travail tous les jours, on change l’éponge et on lave le sol chaque semaine, et on nettoie le frigo une fois par mois.

Tâche	Fréquence	Temps
L’ESSENTIEL		
☐ Nettoyer le plan de travail	tous les jours	3 min
☐ Sortir les poubelles	tous les 2 jours	2 min
☐ Changer l’éponge	toutes les semaines	1 min
☐ Changer les torchons	toutes les semaines	1 min
☐ Nettoyer l’évier et les plaques	toutes les semaines	10 min
☐ Laver le sol	toutes les semaines	15 min
DE TEMPS EN TEMPS		
☐ Nettoyer le micro-ondes	toutes les 2 semaines	5 min
☐ Nettoyer le frigo	tous les mois	20 min
☐ Détartrer la bouilloire	tous les mois	5 min
☐ Dégraisser le filtre de la hotte	tous les mois	15 min
☐ Nettoyer le filtre du lave-vaisselle	tous les mois	10 min
☐ Laver la poubelle	tous les mois	10 min
☐ Laver les vitres	tous les mois	15 min
☐ Nettoyer le four	tous les 3 mois	30 min
☐ Nettoyer les façades et l’intérieur des placards	tous les 3 mois	30 min

La liste à jour, avec les sources et de quoi la partager à deux : chez-patti.com/menage/cuisine